मित्र बनाने की कला

अपने सामाजिक जीवन को सुखी बनाने के उपाय

सी० एच० टीचर

यदि आप आकर्षक व्यक्तित्व प्राप्त करके अपने सामाजिक जीवन को सुखी बनाने के लिए नये मित्र बनाना चाहते हैं तो आपको इस पुस्तक से समुचित सहायता मिलेगा।

राजकमल पब्लिकेशन्स लिमिटेड

प्रकाशक
राजकमल पब्लिकेशन्स लिमिटेड
दिल्ली।

मूल्य एक रुपया

मुद्रक
गोपीनाथ सेठ,
नवीन प्रेस, दिल्ली।

क्रम

"किन्तु सबसे अधिक प्रशंसनीय एक बात है....वह यह कि कि
मित्र के सामने दिल खोलकर रख देने से दो विभिन्न प्रभाव हो
हैं—एक तो खुशियां दुगुनी हो जाती हैं और दूसरे दुःख आधे र
जाते हैं।"

—फ्रान्सिस बेक

भूमिका

हम जिन उच्चतम गुणों को प्राप्त कर सकते हैं, उनमें सब-
ड़ा गुण हमारी मित्र बनाने की योग्यता है। यदि सामाजिक
र में हम ठीक तरह अपने आपको बिठाने में असमर्थ रहें,
हम सब सुखी नहीं रह सकते, क्योंकि अपने साहस
र आत्मविश्वास को सहारा देने के लिए हमें साथियों की
द्भावना की आवश्यकता होती है। यदि हम मित्र बना सकें
र यह सद्भावना हमें आसानी से मिल सकती है। इसके
भाव में, अकेले या अलग-थलग रह जाने पर, इस बात का
तरा होता है कि हम स्नायु-रोगी (न्यूराटिक) हो जायं और
सी अभागी स्थिति में पहुंच जायं जिसमें निरंतर दुनिया के
खलाफ बड़बड़ाते रहें।

संख्या ऐसे लोगों की है, जो दूसरे लोगों से ताल-मेल न रख
सकने पर अपने मन में बहुत ज्यादह असन्तोष अनुभव करते
हैं। ऐसे लोगों की मुख्य कठिनाई यह है कि उनका असली दोस्त
कोई नहीं।

बहुत कम ही बातें इतनी दर्दनाक हैं, जितनी तकलीफों और
दुखों को चुपचाप मंजूर कर लेना। किन्तु यही बहुत ज्यादा
लोगों के ... की विशेषता है। लड़ने के बदले ये लोग घुटने
टेक देते हैं। एक-एक कदम रखते हुए ये पीछे हटते जाते हैं
और अपने आप में खो जाते हैं। अन्त में मित्र बनाने का काम
शुरू करना इनके लिए भीषण समस्या बन जाती है, हालांकि शुरू
में थोड़ी-सी कोशिश से यह काम किया जा सकता था।

मित्र बनाने की योग्यता की परिभाषा—दूसरों के संकेत का
प्रत्युत्तर देने की शीघ्रता, उनके दृष्टिकोण को समझने की
तत्परता तथा उनका काम करने की उत्सुकता के रूप में दी जा
सकती है। स्वार्थ और अपने लाभ का बहुत ज्यादह विचार
रखना सुखी सामाजिक जीवन के भीषण शत्रु हैं।

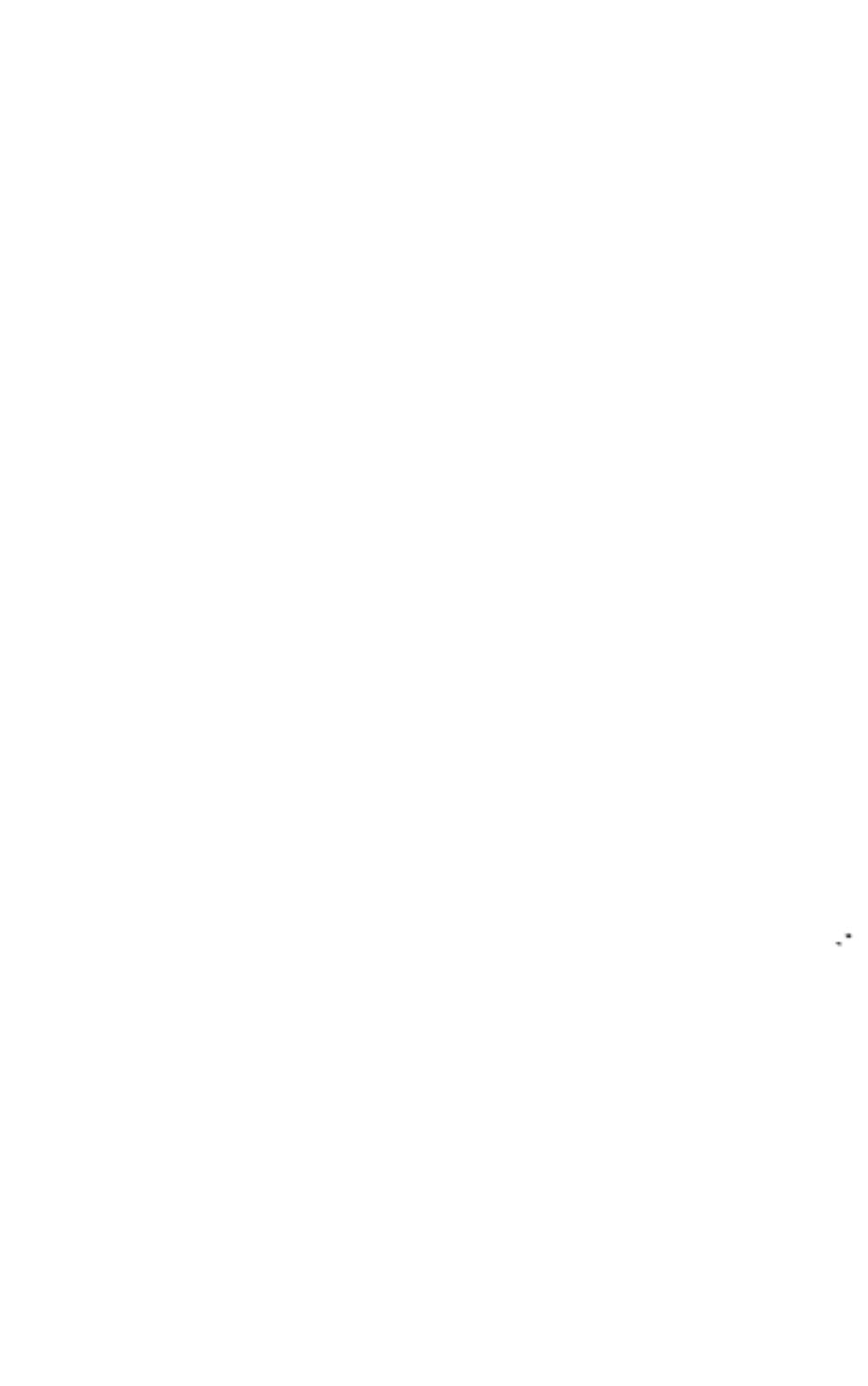
हमें दूसरे लोगों के बीच रहना है। मित्र बनकर रहना हमारे
लिए उतना ही आसान है, जितना आसान बिना मित्र रहना।
शायद मित्र प्राप्त कर लेना अपेक्षाकृत अधिक सुगम है। सारा
रहस्य इस बात में छिपा हुआ है कि हम अपने आपको मान-
वीय इकाइयों की एक बड़ी भीड़ में एक मानवीय इकाई के रूप
। हम सब एक समान ही बुराइयों और भूलों के

है। अपनेको अलग-थलग,सबसे पृथक् और कड़वी आलोचनाओं का निरन्तर निशाना बने हुए एक एकाकी इन्सान के रूप में देखना हमारी भूल होगी।

आप मानें या न मानें, अधिकांश लोग या तो बहुत सुस्त हैं, या बहुत व्यस्त हैं। आपकी आलोचना करने के लिए उनके पास समय नहीं है। जो कीमत आप अपनी लगाते हैं, वे उसको स्वीकार कर लेते हैं।

यदि आप मित्र बनाना चाहते हैं तब आप पायगे कि इस पुस्तक में जो सलाह और परामर्श दिये गए हैं, वे आपकी सहायता करेंगे। यह बात तो निश्चित ही है कि ये सलाहें तुरंत ही कारामद या फलदायक सिद्ध नहीं होंगी। अपने और दूसरे लोगों के बीच आपने जो बाँध खड़े कर दिये हैं, उन्हें दूर करने में कुछ समय और दृढ़ता की आवश्यकता है। किंतु यदि आप इन बांधों को तोड़ने का दृढ़ निश्चय कर चुके हों, तब कोई भी रुकावट ऐसी नहीं जो आपके मार्ग में बाधक हो सके।

—सी० एच० टीयर

हाजमे की खराबी या मन की तरंगों में बह जाने के कारण क
नजर में दोष पैदा कर बैठे हों।

हमारा यह रुख उस हालत में हम पर और भी प्रभुत्व
लेता है, जब हम हार मान बैठते हैं, क्योंकि अपने आपको
देने से दूसरे को दोषी मान बैठना आसान है। अपने आप
दया करना नशीली चीज के समान ही हमारी थकी हुई स
को आराम पहुँचाता है और असफलता के लिए बहाना भी
निकालता है। अगर इसके द्वारा आराम पाने की दोबारा
हमें जरूरत हो, तब नशीली चीज के समान ही इसके बा
इस्तेमाल की जरूरत होती है,और एक के बाद दूसरी खुर
अनुपात बढ़ता जाता है।

इस प्रकार हार मानते रहने का एक ही नतीजा हो स
हम अपने में ही उलझ जाते हैं; अपने और दूसरों के बी
बांध खड़े करने शुरू कर देते हैं।

बहुत से लोग डाक्टरों की ड्योढ़ी पर चक्कर काटते फि
क्योंकि ये लोग अपने ही बारे में बातें करना चाहते हैं।
की बदकिस्मती समझिए उन्हें इनकी बात सुननी ही प
लेकिन यह दुख की बात है कि यह छोटी-सी इन्सानी कम
कुछ लोगों की अनिश्चित पीड़ाओं और दर्दों से दुखी
एक मुख्य कारण है।

हम कितने भी उदार या दयालु क्यों न हों, फिर
अधिकतर ऐसे लोगों से बचते ही हैं, जिन्हें कि अपने

र सुनाने की आदत होगई हो। अजीब बात यह है
ह अपने भीतर की ऐसी कमजोरी को नहीं पह-
अपने लिए इतना अधिक दुख अनुभव करते हैं
हानुभूति प्राप्त करने की आवश्यकता हमें इस
ल अन्धा बना देती है कि हमारा झुकाव दर्द-
सुनाने की ओर हो रहा है।

दूसरों के प्रति रुख

अगर हम स्वार्थी हैं, तब यह सोच सकते हैं कि हम अपने उद्देश्य को छिपा लेंगे। लेकिन इस बात में बहुत देर नहीं लगेगी जब मामूली समझ रखने वाला इन्सान भी जान जायगा कि हमारी दोस्ती का मतलब केवल लेना-ही-लेना है, देना तनिक भी नहीं। अगर कुछ देर के लिए दूसरे लोग हमारा विश्वास भी करलें, तब भी हमारे आपसी सम्बन्ध में किसी-न-किसी चीज की कमी रह जायगी, क्योंकि ऐसे लोगों के प्रति जिनसे हमारा काम निकल सके, हम हमेशा सच्चा प्यार नहीं कर सकते। एक ढोंग के खातिर हम सच्ची चीज खो देंगे। उस हालत में अपने असंतोष और अप्रसन्नता के लिए हम केवल अपने को ही दोषी ठहरा सकते हैं।

यदि स्वार्थी व्यक्ति अपने आपसे बाहर निकल अपने व्यक्तित्व को एक निष्पक्ष दर्शक की आंखों से देख सके, तब उसके रोंगटे खड़े हो जायं। दुर्भाग्यवश स्वयं ही दूसरों के गुण दोष खोजने की उसकी आदत हो जाती है। वह शक्की, ईर्षालु फरेबी, अनुदार एवं पूर्णतया अप्रिय बन जाता है। अन्त में लोगों का उस पर विश्वास उठ जाता है और केवल ऊपरी दिखावे का सम्बंध ही रह जाता है।

मित्रता करने में असमर्थ व्यक्ति अपने परिचितों के बारे में कठोर फैसले करने बैठ जाता है। वे उसके मित्र बनने के योग्य हो सकें, इससे पहले उन्हें संस्कृति, बर्ताव, आचरण इत्यादि की दृष्टि से एक खास तल तक पहुंच जाना ... है। यदि उनका कोई कौटुम्बिक झगड़ा हो या उनके

विषय में बदनामी की कोई सुनी-सुनाई बात कह दे, तब उनका नाम दोस्तों की सूची से एकदम काट दिया जाता है।

लोगों की जिंदगी उनका निजी मामला होता है। इसमें हस्तक्षेप उसी समय उचित हो सकता है जबकि हम उनकी कोई ठोस क्रियात्मक सहायता कर सकते हों।

यदि मैं अपने किसी घनिष्ट मित्र को शराब पीकर मरते देखूं, तब इसके विरोध में कुछ कहना मेरे लिए अनुचित न होगा। इससे भी अच्छी बात यह होगी कि मैं उसके इस मूर्खतापूर्ण बर्ताव का मूल कारण जानने की कोशिश करूं।

यदि मुझे पता चले कि मेरी कोई सहेली अपना सत्यानाश करने जा रही है, तब मैं उसे मित्रतापूर्ण सलाह दे सकता हूं; अथवा विनाश की घड़ी आने पर सहायता के लिए हाथ बढ़ा सकता हूं। किंतु यह मेरी कोरी गुस्ताखी होगी यदि कोई झूठी गप-शप उसके बारे में सुनकर उसके विरुद्ध फैसला देने बैठ जाऊं।

अच्छे मित्र वफादार होते हैं

अगर हम अच्छे मित्र बनना चाहते हैं, तब हमारा वफादार होना आवश्यक है। जिन लोगों को हम पसन्द करें उनके लिए हमें अपने आपको इतना तैयार कर लेना चाहिए कि हर प्रकार की आलोचना होने पर भी उनका साथ दे सकें। हमें यह हमेशा उम्मीद रखनी चाहिए कि वे भी हमें इसी प्रकार चाहते हैं। उनके दोषों और कमजोरियों के बावजूद भी उन्हें केवल उनकी खातिर ही हमें पसन्द करना चाहिए।

अगर हम स्वार्थी हैं, तब यह सोच सकते हैं कि हम अपने उद्देश्य को छिपा लेंगे। लेकिन इस बात में बहुत देर नहीं लगेगी जब मामूली समझ रखने वाला इन्सान भी जान जायगा कि हमारी दोस्ती का मतलब केवल लेना-ही-लेना है, देना तनिक भी नहीं। अगर कुछ देर के लिए दूसरे लोग हमारा विश्वास भी करलें, तब भी हमारे आपसी सम्बन्ध में किसी-न-किसी चीज की कमी रह जायगी, क्योंकि ऐसे लोगों के प्रति जिनसे हमारा काम निकल सके, हम हमेशा सच्चा प्यार नहीं कर सकते। एक ढोंग की खातिर हम सच्ची चीज खो देंगे। उस हालत में अपने असंतोष और अप्रसन्नताके लिए हम केवल अपने को ही दोषी ठहरा सकते हैं।

यदि स्वार्थी व्यक्ति अपने आपसे बाहर निकल अपने व्यक्तित्व को एक निष्पक्ष दर्शक की आंखों से देख सके, तब उसके रोंगटे खड़े हो जायं। दुर्भाग्यवश स्वयं ही दूसरों के गुण-दोष खोजने की उसकी आदत हो जाती है। वह शक्की, ईर्षालु, फरेबी, अनुदार एवं पूर्णतया अप्रिय बन जाता है। अन्त में लोगों का उस पर विश्वास उठ जाता है और केवल ऊपरी दिखावे का सम्बंध ही रह जाता है।

मित्रता करने में असमर्थ व्यक्ति अपने परिचितों के बारे में कठोर फैसले करने बैठ जाता है। वे उसके मित्र बनने के योग्य हो सकें, इससे पहले उन्हें संस्कृति, बर्ताव, आचरण इत्यादि की दृष्टि से एक खास तल तक पहुंच जाना आवश्यक है। यदि उनका कोई कौटुम्बिक झगड़ा हो या उनके

सम्बन्ध में घरनाली की कोई सुनी-सुनाई बात यह है, तब उनका नाम दोस्तों की सूची में एकदम काट दिया जाता है।

लोगों की जिन्दगी उनका निजी मामला होता है। इसमें हस्तक्षेप भी समय उचित हो सकता है जबकि हम उनकी कोई ठोस रचनात्मक सहायता कर सकते हों।

यदि मैं अपने किसी घनिष्ट मित्र को शराब पीकर मरने देखूं, तब इसके विरोध में कुछ कहना मेरे लिए अनुचित न होगा। इस-से भी अच्छी बात यह होगी कि मैं उसके इस मूर्खतापूर्ण बर्ताव का मूल कारण जानने की कोशिश करूं।

यदि मुझे पता चले कि मेरी कोई सहेली अपना सत्यानाश करने जा रही है, तब मैं उसे मित्रतापूर्ण सलाह दे सकता हूं अथवा विनाश की घड़ी आने पर सहायता के लिए हाथ बढ़ा सकता हूं। किंतु यह मेरी कोरी मूर्खता होगी यदि कोई झूठी गप-शप उसके बारे में सुनकर, उसके विरुद्ध फैसला देने बैठ जाऊं।

अच्छे मित्र वफादार होते हैं

मित्रों की कमी के दो बहुत साधारण बहाने ये कहे जाते हैं—कि "मेरी शक्ल मेरे खिलाफ है। मैं काफी समझदार हूं, किन्तु मेरी सूरत भद्दी है।" या "मैं काफी सुन्दर हूं, किन्तु मुझ में बुद्धि नहीं। मैं लोगों से बातचीत नहीं कर सकता।"

जब हम किसी शहरके बाजारों में घूमने निकलते हैं,तब हमें स्त्री और पुरुष दोनों वर्गों के बहुतसे साधारण व्यक्ति मिलेंगे। इन सबमें अपनी-अपनी कमजोरियाँ होती हैं। कुछ बहुत मोटे होते हैं और कुछ बहुत दुबले; कुछ की ठोढी दोहरी होती है; कुछ की दृष्टि कमजोर होती है; कइयों का चेहरा गन्दला होता है; कुछ पीड़ा या गुस्से से कराहते नजर आते हैं,क्योंकि उनके पांव में चोट होती है या उन पर मकान-किराया चढ़ रहा होता है,या उनका व्यापार ठीक नहीं चल रहा होता। कुछ इसलिए दुखी दीख पड़ते हैं कि या तो उनके परिवार में कोई बीमार पड़ गया है या अभी-अभी उनकी नौकरी छूट गई है। कुछ खुश और हंसते नजर आते हैं। गौर से देखिए, इस खुशी से उनमें जो अच्छाइयाँ हैं वे कितनी उभरी नजर आती हैं। उनके हंसने का यह कारण है कि या तो वे शाम बाहर बिता रहे हैं, या उन्हें तरक्की मिल गई है, या अभी-अभी उन्हें पता चला है कि वे किसी से प्रेम करते हैं।

हममें से ज्यादहतर लोग मामूली दर्जे में आते हैं। दुनिया में गुजरने वाली बड़ी भीड़ का हम एक अंग हैं।

अगर आप अपने चेहरे पर भली प्रकार ध्यान दें, तब आप

को पता चलेगा कि यह इतना खराब नहीं। कुछ भी क्यों न हो, आपको इसी चेहरे को लेकर जिंदा रहना है। इसलिए इसकी फिक्र छोड़कर इसका अधिक-से-अधिक फायदा उठाना चाहिए। बारम्बार अपने चेहरे में दोष ढूंढना जरूरत से कहीं ज्यादा आपकी तबियत को खराब कर देगा। किसी भी प्रकार की हीनता या तुच्छता का भाव आपके लिए बुरा है। यह आपके मित्र बनाने के कार्य में बाधक होगा। क्योंकि आप अपने आपमें इतने अधिक केन्द्रित और इससे दुखी हो जायगे कि मित्रता के लिए किये गए किसी संकेत के होने पर भी आप उसे पहचानने में असफल रहेंगे।

हाथ-पर-हाथ धरकर तथा निराश होकर न बैठिए। निश्चय ही कुछ ऐसी चीजें हैं,जिनके सहारे चेहरे को सुधारा जा सकता है। यदि किसी स्त्री के पास खर्च करने के लिए पैसा न हो, तब वह एक होशियार बाल संवारने वाले की सहायता ले सकती है। यदि वह बनाव-शृंगार की ओर ध्यान दे, तब जल्दी ही इससे अधिक-से-अधिक लाभ उठाने की कला वह सीख सकती है। वह ऐसी वेश-भूषा अपना सकती है, जिससे कि उसकी सारी खूबियां प्रदर्शित हो सकें।

एक पुरुष के लिए हर अवस्था में स्वच्छ रहना, अपनी टोपी और कपड़ों को साफ रखना आवश्यक है। उसके जूते पालिश किये हुए होने चाहिए। उसके कपड़ों का रंग सादा होना चाहिए उसे इस बात का भी ध्यान रहना चाहिए कि जो पोशाक वह

पहने वह उसके बदन पर फबती हो तथा जिस काम पर वह लगा हो उसके अनुकूल हो।

स्त्री-पुरुष दोनों ही समान रूप में हंसता हुआ चेहरा बनाए रखने की आदत डाल सकते हैं। वे मुंह की रुखाई-भरी रेखाओं और झुर्रियों को, दया की आदत अपने में पैदा करके तथा गुस्सा आने पर उसे रोककर, मिटा सकते हैं।

गिलवैल के बुद्धिमान, खुशदिल, बूढ़े व्यक्ति लार्ड वेडन पावेल ने एक बार लिखा था, "साधारण जिन्दगी में कठिनाइयां और निराशा पैदा होना स्वाभाविक चीज़ है। किन्तु यदि आप इन पर मुसकरा सकें और अनिवार्य समझ इन्हें स्वीकार कर सकें, तब शीघ्र ही ये खत्म हो जायंगी।" यह ढंग है जिसके द्वारा हम एक हंसता हुआ सुखी चेहरा प्राप्त कर सकते हैं। लोग हमारे बारे में जानना चाहेंगे, क्योंकि हमें देख वे प्रसन्नता का अनुभव करेंगे।

यह कहना मूर्खता की बात है कि आप इतने समझदार नहीं कि लोगों को मित्र बना सकें। यदि आप एक साधारण सूझ-बूझ और समझ के आदमी हैं और आप में कोई खराबी नहीं, तब आपका यह कथन सर्वथा असम्भव है। ऊंची गणित के किसी विवाद में पड़ना मैं पसन्द नहीं करता। कोशिश करने पर भी ऐसी किसी बहस में हिस्सा नहीं ले सकता। मुझे न तो गणित विद्या का ज्ञान है और न इस दिशा में मेरा रुझान है। किन्तु इसका यह मतलब नहीं कि मैं समझदार नहीं। फिर भी

जैसा कि प्रायः होता है, मेरे दोस्तों में कई ऐसे हैं जो गणित के के पण्डित हैं।

पत्रकार, अध्यापक, डाक्टर, पुलिसवाला, टाइपिस्ट, ठेकेदार खान में काम करने वाला मजदूर, या कोई भी अन्य व्यक्ति जिसे हम पसन्द करते हैं, हमेशा अपने व्यवसाय की बातें करना ही पसंद नहीं करता। दोस्तों में अलग-अलग दृष्टिकोण या विचारों का होना एक अत्यंत दिलचस्प चीज है। यदि हमें सामान्य ज्ञान हो और रोजमर्रा की बातों से अच्छी तरह परिचित हों, तब किसीके साथ भी मिलकर चल सकते हैं।

यदि कोई मित्र ऐसी बात करने लग जाये जिसे हम न समझते हों, तब साफ-साफ ऐसा क्यों न कह दिया जाय? यदि फिर भी वह बोलता रहे, तब चुप होकर सुनते क्यों न रहें? हो सकता है कि हम कोई नई बात सीख सकें। इस बातचीत से हमारी दिलचस्पी की एक नई राह भी खुल सकती है।

एक अन्य आवश्यक वस्तु है विनोद-वृत्ति और अनुपात का ज्ञान। हमें अपने आप पर हंसना आना चाहिए। यह हँसी दर्द और कड़वाहट-भरी नहीं, किन्तु सच्ची सहृदय उत्सुकता से पूर्ण होनी चाहिए। हमें ध्यान रखना चाहिये कि हमारे अतिरिक्त और लोग भी दुनिया में बसते हैं। हर समय सबके आकर्षण का केन्द्र हम ही नहीं बने रह सकते।

क्या आप लोगों से आशा रखते हैं कि वे आपके मनकी भाव-ना का ध्यान रखें? तब आपको भी उनकी भावनाओंके लिए छूट

देने के लिए तैयार रहना चाहिए। क्या आपमें कोई विशेष गुण है, जिसके कारण आप गर्व अनुभव करते हैं? तब जान लीजिए कि उनमें भी कुछ विशेष गुण हैं। क्या आप अनुभव करते हैं कि जीवन एक कठिन व्यापार है? तब समझ लीजिए कि वे भी प्रायः ऐसा ही अनुभव करते हैं।

अगर आप दूसरे लोगों के बारे में आश्चर्य में डूबे रहें,तब आप पायंगे कि इससे आपके और उनके बीच एक सहानुभूति का बंधन पैदा हो जायगा। सबसे बड़ी बात यह है कि उन भटके हुए दुखी लोगों में से आप एक न बनें 'जो स्वयं अपने आप में ही व्यस्त रहते हैं।'

कभी-कभी ये लोग ऐसा इसलिए करते हैं,क्योंकि उन्हें डर लगता है कि कोई उन्हें चोट न पहुंचा दे। अक्सर ऐसे लोगों पर किसी-न-किसी दिन चोट हुई होती है। ये लोग अनुभव नहीं करते कि इसका मतलब यह नहीं कि प्रत्येक व्यक्ति उन्हें चोट पहुंचाने पर तुला हुआ है। कभी-कभी ऐसे लोग यह अनुभव करते हैं कि जैसा बर्ताव उन्हें करना चाहिए था, वैसा बर्ताव वे नहीं कर सके। यह बात उन्हें आवश्यकता से अधिक आत्म-भीरु और आत्म-बोधक (सेल्फ कांशस) बना देती है। ऐसे लोगों को अच्छे मित्रों और अत्यधिक प्रोत्साहन और बढ़ावे की आवश्यकता होती है। कभी-कभी ये लोग ऐसा भी अनुभव करने लगते हैं कि उनके लिए कोई भी अच्छा नहीं। इसका सीधा-सादा उत्तर यह है कि यदि वे अपना तरीका नहीं बदलते, वह बिलकुल अकेले ही रहेंगे।

समाज-विरोधी वर्ताव

जब कोई व्यक्ति जान-बूझकर अपने साथियों से दूर-दूर रहता है, तब उसके इस समाज-विरोधी बर्ताव का कोई-न-कोई कारण अवश्य होता है। यदि दूसरों के बीच वह अपने को तकलीफ में और बेचैन महसूस करता है, तब दूसरा भी कोई कारण अवश्य होता है। यह कारण सदैव स्पष्ट नहीं होता। किंतु सावधानी से आत्म-परीक्षण करने से इस कारण को जाना जा सकता है, तथा शान्तचित्त होकर इसपर गौर किया जा सकता है। प्राय. केवल-मात्र इतना ही करने से स्थिति सभल सकती है।

कुछ भी स्थिति क्यों न हो, एक बार अपनी बेचैनी के मूल कारण को जान लेने के बाद समझ-बूझ के साथ की गई कोशिशों द्वारा हम उचित बर्ताव को अपनाकर इस स्थिति का मुकाबला कर सकते हैं।

हमारी अव्यक्त-मानस (सब-कांशस) प्रेरणाओं से खतरा यह होता है कि हम उनसे अपरिचित ही रहते हैं। अपने भीतर विद्यमान भय और उलझनों को, जो दूसरे लोगों के प्रति हमारे बर्ताव और प्रतिक्रियाओं को बड़ी सीमा तक प्रभावित करते हैं, हम भूल जाते हैं। फलत. हम निराश और दुखी हो जाते हैं; क्योंकि हमारे मन में, जो कुछ हम करना चाहते हैं और जो कुछ हमारी अव्यक्त-मानस प्रेरणाएं हमें करने को मजबूर करती हैं, निरन्तर द्वंद्व होता रहता है।

अव्यक्त-मानस प्रेरणाओं का मुख्य सहायक अज्ञान है।

एक बार यदि हम अपने आपको तथा उन सब प्रेरणाओं को समझ जायं जिनसे मिलकर हम बने हैं, तब उनके प्रभाव से हम अधिक आसानी से टक्कर ले सकते हैं।

स्मरणीय बातें

(१) दिन में कम-से कम एक बार एक निष्पक्ष दर्शक के दृष्टिकोण से अपने व्यक्तित्व के भीतर झांककर देखिए।

(२) अपने स्वार्थ के लिए ही मित्र कभी न बनाइए।

(३) लोगों को उनकी अपनी खातिर ही पसन्द कीजिए। अफवाहों और बाहरी आलोचनाओं पर कभी कान न धरिए।

(४) जब तक आप प्रसन्न-वदन और विनोदपूर्ण बने हुए हैं, आपका चेहरा मित्रता प्राप्त करने के अवसरों में कभी बाधक सिद्ध न होगा। यदि आप इतने समझदार हैं कि अपनी रोटी आप कमा सकें, तब निश्चय ही आप इतने भी योग्य हैं कि दूसरों को मित्र बना सकें।

(५) यदि आप लोगों से दूर रहते हैं या उनके साथ बैठने में किसी प्रकार की बेचैनी अनुभव करते हैं, तब इसका कोई-न-कोई कारण अवश्य है। इस कारण को ढूंढना तथा अपने बर्ताव को बदल लेना आपका कर्तव्य है।

: २ :

जीवन के लिए उत्साह

बहुत से लोग केवल आधे ही जीवित रहते हैं। किन्तु मित्र बनाने की कला का आधार लोगों और जीवन में निश्चित और क्रियात्मक दिलचस्पी लेना है। एक नकारात्मक रुख अपनाने की छूट यदि हम अपने आप को दे दें, तब ज़िन्दगी में मिलने वाले अधिकांश अवसरों से हम लाभ नहीं उठा सकते।

बहुत से लोग बिना जाने भी नकारात्मक रुख अपना लेते हैं। एक बार यदि वे किसी एक काम को करने लगते हैं, तो जल्दी ही वे उसे नित्यकर्म का चक्कर समझ लेते हैं। वे हर रोज एक जैसा ही काम करते हैं, एक ही ढंग से सोचते-विचारते हैं, कुछ निश्चित लोगों से ही मिलते-जुलते हैं और इनी-गिनी व्यवस्थित दिलचस्पियों के बारे में ही सोचते हैं। उनका मस्तिष्क एक पूर्णतया निश्चित विचारों की पगडंडियों की शृंखला के रूप में बन जाता है। किसी निश्चित परिस्थिति में उनकी क्या प्रतिक्रिया होगी, यह हम जान सकते हैं। ऐसे लोग जड़ और आकर्षणहीन हो जाते हैं।

ऐसे लोगों के दृष्टिकोण पर प्रायः प्रथाओं का अत्यधिक प्रभाव रहता है। दूसरे लोग जैसे रहते हैं, उसी प्रकार उनके लिए रहना जरूरी होता है। दूसरों से मिलती-जुलती चीजें वे खरीदते

हैं। यदि वे वस्तुएं ये न खरीद सकें, तब अपने आपको हीन और तुच्छ अनुभव करते हैं। ऐसे सभी लोगों की जीवन-प्रणाली एक-सी होती है।

मैं यह नहीं कहता कि उनका समस्त बर्ताव अवांछनीय होता है। ऐसा कदापि नहीं है। किन्तु मेरा अभिप्राय उन व्यक्तियों या सामाजिक दलों से है, जिनकी प्रथाओं की नींव मानवीय सुख की बुनियादी बातों की अपेक्षा दूसरी तुच्छ बातों पर होती है।

यह समाज के किसी वर्ग-विशेष की खास विशिष्टता नहीं। प्रत्येक दृष्टांत में हम पायेंगे कि व्यक्ति का झुकाव अपने को एक संकीर्ण क्षेत्र में सीमित करने की दिशा में रहता है। अनजाने ही व्यक्ति अपने क्षेत्र के वहमों और कमियों को अपना लेता है। इनके कारण अपने तथा शेष बहुसंख्यक लोगों के बीच वह बांध खड़े कर लेता है।

जब मन अन्तर्मुखी हो जाता है

जब हमारा मन अंतर्मुखी हो जाता है, तब हमें केवल मात्र अपने काम और अपनी व्यक्तिगत चिन्ताओं की ही फ़िक्र होती है। काम पर जाते हुए रास्ते में हम अखबार पढ़ने लगते हैं या सामने की ओर यूं ही देखने लगते हैं। हमारा मन भीतर की ओर अपने आपको देखने लगता है। सप्ताह के अंत में अवकाश मिलने पर या तो हम कोई खेल खेलने निकल जाते हैं, सिनेमा देखते हैं, या अपनी आदत के अनुसार यूं ही समय

गंवा देते हैं। इस क्रम से अलग होने का विचार तक हमें एक क्रान्तिकारी उथल-पुथल प्रतीत होता है। यह हमारे लिए एक मुसीबत-सी होती है। इसके अलावा इस बात का भी हमें खतरा रहता है कि कहीं इसका परिणाम निराशाजनक साबित न हो।

मान लीजिए आप इन प्रयोगों को शिक्षा का एक क्रम स्वीकार कर लेते हैं। आखिर यदि आप सितार बजाना भी सीखना चाहें, तब उसके लिए भी नियमित रूप से अभ्यास आवश्यक होता है। इसी प्रकार यदि आप अपने आपको दूसरे लोगों, नये विचारों और नई दिलचस्पियों के प्रति आकर्षित करना चाहते हैं, तब आपको यह सीखना होगा कि यह सब किस प्रकार किया जा सकता है।

अपने शहर या जिले के बारे में आप क्या जानते हैं? क्या इसका कोई भाग ऐसा है जिससे अब तक आप अपरिचित हैं? बहुत से स्थानों का ऐतिहासिक महत्व होता है या ग्राम-गीतों की दृष्टि से ये महत्वपूर्ण होते हैं। पुराने समय के भूले हुए खण्डहरों को खोजने की चेष्टा कीजिए; और इस बारे में अन्दाजा लगाइए कि आपके पूर्वजों को यह स्थान कैसा लगता था। अपने शहर और उसके उद्योगों के विकास के बारे में कोई बात खोजिए। अपने सार्वजनिक पुस्तकालयों को अपनाइये। साथ ही दिल-चस्प सार्वजनिक व्याख्यानों में हिस्सा लीजिए।

आपके आराम का ध्यान रखने वाली नौकरानी, घरेलू दूध वाला, डाकिया, पान-बीड़ी फरोश, आपके मन पसन्द होटल का

पहरा, आपके हाथ शाम का अखबार बेचने वाला लड़का,बाजार के कोने पर उदास खड़ा व्यक्ति—ये और असंख्य दूसरे प्राणी आपके जीवन से भिन्न जीते-जागते इन्सान हैं। दिलचस्पी से भरा दोस्तीपूर्ण बर्ताव करने पर इनमें से अधिकांश उत्साह से आपको प्रत्युत्तर देंगे। उनके अनुभवों का भण्डार आपके ज्ञान और आपके व्यक्तित्व को बढ़ाने का कारण होगा।

इस कथन में बहुत कुछ सचाई है कि प्रत्येक व्यक्ति अपने जीवन के आधार पर एक उपन्यास लिख सकता है। अपने जीवन में आपको नाटक, दुखांत कहानियां, भय व वीरता के किस्से, सुखांत घटनाएं और कपोल-कल्पित कहानियां—सब ही सुनने को मिलेंगी। यदि आप ऐसे लोगों के बारे में जानकारी प्राप्त करने की चेष्टा करेंगे, तब कभी भी आप अकेलेपन से न उकतायेंगे। साथ ही आपको सदैव नये मित्र भी मिलते रहेंगे।

मैं कुछ लोगों को, खासकर अपनी पाठिकाओं को, यह कहते सुनता हूं—"क्या ऐसे अजनबी लोगों से बातचीत करना खतरनाक नहीं? उटपटांग बातें सुननी होंगी और कोई नहीं जानता कि आज के युग में भी इसका परिणाम क्या हो......."

अपने क्षेत्र के बाहर सम्बन्ध स्थापित करने में बहुत सी स्त्रियों के लिए डर रुकावट बन जाता है। किन्तु निश्चय ही एक औसत समझदार स्त्री इतनी समर्थ होती है कि वह उचित और अनुचित में भेद कर सके। युवावस्था में पहुंचने से पूर्व उसे अपनी देखभाल स्वयं करने योग्य हो जाना चाहिए।

भाईचारे की भावना

हाल ही में हुए महायुद्ध का आपको स्मरण होगा। यह भी याद होगा कि प्रत्येक इन्सान के लिए यह कितना भयकर समय था। किंतु इस लड़ाई ने हमें यूरोप में सचमुच एक आश्चर्य-जनक अनुभव प्रदान किया है। चिन्ता, सहसा-वियोग, हवाई हमलों, जमीन के अन्दर बने आश्रयस्थलों के जीवन तथा भोजन प्राप्त करने के लिए लगी लम्बी कतारों के उन उदासी-भरे दिनों में सचमुच विचित्र रीति से हमारी खामोशी के साधारण बंधन टूट गए थे। लोग सांझे सुख-दुख और सांझी आशाओं के प्रवाह में साथ-साथ चलते थे। आत्मभीरुता, झूठा घमण्ड और शान, यहां तक कि डर भी, उस संकटकाल के महान भाई-चारे में लोप हो गया था।

आज भी सब जगह उस भाईचारे की उतनी ही आवश्य-कता है।

यह भाईचारा हम कैसे प्राप्त कर सकते हैं? जब तक किसीकी बुराई बिलकुल स्पष्ट न हो, उसकी भलमनसाहत में विश्वास करने से, लोगों की नेकनीयता की स्वीकृति से। इससे आपका कुछ न बिगड़ेगा। और होसकता है कि एक सच्चे मित्र के रूप में आपको एक अमूल्य मोती मिल जाय।

मित्र की खोज एक उत्साह पैदा करने वाला साहस भरा काम है। कभी-कभी हमें बिना आशा के ही उन लोगों में से अच्छे मित्र मिल जाते हैं, जिनसे अपने ही तंग और छोटे दायरे

में रहने पर जान-पहचान तक मुश्किल होती ।

नए-नए आदमियों से सम्बन्ध बढ़ाने की यह अनंत स्रोत तथा दिलचस्पी के नए-नए क्षेत्र ढूंढने की यह अमर अभिलाषा आपको जीवन का वास्तविक उत्साह प्रदान करेगी। आप कभी भी थकावट महसूस नहीं करेंगे। क्योंकि आपका व्यक्तित्व अधिक सम्पूर्ण और क्रियात्मक साहस से भरा होगा, इसलिए आप अपेक्षाकृत अधिक दिलचस्पी के केन्द्र बन जायेंगे।

लोग आपके बारे में और अधिक जानना चाहेंगे।

स्मरणीय बातें

(१) दैनिक कार्यक्रम की गुलामी आपके जीवन के उत्साह को नष्ट क देती है।

(२) जब आप एक तंग दायरे में अपने आपको सीमित कर देते हैं, त अनजाने ही उसकी अदूरदर्शिता और वहमों को अपना लेते हैं।

(३) प्रत्येक सप्ताह में एक नियमित समय नये लोगों और नई दिल चस्पियों के खोजने में आपको लगाना उचित है।

(४) अपनी जान-पहचान वालों का क्षेत्र जितना सम्भव हो उतना विस्तृत कीजिए।

(५) अपरिचित व्यक्तियों के सामने घबराइए नहीं। उनको भला समझिये तथा रक्षा के लिए अपनी सहज बुद्धि से काम लीजिए।

: ३ :

शिष्टाचार का महत्व

शिष्टाचार का महत्व इसीलिए है, क्योंकि हममें यही सबसे पहली वस्तु है जिस पर लोगों की नजर जाती है। अगर इसक बुरा असर पड़े, तब हम अपने विषय में लोगों की गलत धारणाओं के शिकार हो जाते हैं। चाहे हम कितने ही आकर्षक दिखाई दें, पर लोग केवल हमारे गंवारूपन में ही जानकार रहेंगे। इसके विपरीत यदि हमारा चेहरा आकर्षक न हो, किन्तु अच्छा शिष्टाचार हमने सीख रखा हो, तब यह चीज़ काफी हद तक हमारे हक में जायगी।

अच्छा शिष्टाचार भरसक कोशिश द्वारा हमेशा सीखा जा सकता है। इसके लिए किसी ऊँचे खानदान में पैदा होने की या अच्छे लालन-पालन की इतनी आवश्यकता नहीं है जितनी गंभीर संवेदनशीलता की। अच्छा शिष्टाचार सीखा हुआ आदमी दयालु होने के कारण नम्र होता है। वह पूर्ण रूप के सभ्य होता है। छोटी-छोटी बातें ध्यान में रखने की आदत उसने पैदा कर ली होती है।

शिष्टाचार के सम्बन्ध में कवि चौसर का विचार सर्वोत्कृष्ट है। वह कहते हैं—"किसीको कठोर वचन कहने से डरना तथा सबसे उदार व नम्र व्यवहार करना-लोगों से वर्ताव का यह एक ऐसा

नरीका है, जिससे दोस्त बनते भी हैं और कायम भी रहते हैं।"

पूर्णतया नम्र होते हुए भी यह सम्भव है कि साथ ही इन्सान बहुत ज्यादा रूखा भी हो। नम्रता सदैव ही एक अच्छा शिष्टाचार नहीं होती। उदाहरण के तौर पर अच्छे शिष्टाचार जानने वाले लोग जब कि कायदे की बात की छोटी-मोटी किसी लापरवाही को नजरन्दाज कर सकते हैं, किन्तु किसी की छोटी-से छोटी ऐसी सेवा को वे क्षमा की दृष्टि से नहीं देख सकते, जिससे बड़प्पन की बदबू आती हो, हालांकि वह काम बड़ी ही नम्रता से किया गया हो।

बड़प्पन जताना, ताने देना, नीचा दिखाना, दूसरे को चुभने वाले बुरे मजाक करना, बिना मतलब नुक्ताचीनी करना, ये सब चीजें प्रायः बिना किसी प्रकार की गरमा-गरमी और बिलकुल साफ-साफ शब्दों में की जाती हैं। किन्तु दोस्ती को तोड़ने और समझौते की उम्मीद पर पानी फेरने के लिए तो आवाज को बदल कर बात करना या भौंहों का तरेरना, या हंसना या फिर महज टेढ़ी आँखों से देखना ही काफी होते हैं।

निष्कपटता और नम्रता

अधिकांश लोग नम्रता को ताक पर रख देना अधिक पसन्द करते हैं। इसकी अपेक्षा वे निष्कपट होकर लड़ना अच्छा समझते हैं। कम-से-कम इससे उन्हें अपने बचाव का अवसर मिल जाता है, और वे आत्म सम्मान की रक्षा कर सकते हैं। प्रत्येक व्यक्ति नीचा समझे जाने, तुच्छ और नगण्य गिने जाने को घृणा की

ह में रहता है । यह एक ऐसी चीज है जिसे वह कभी दिल से क्षमा नहीं कर सकता । हम भूलने की कोशिश भले ही करें किन्तु दिल में चोट बाकी रह जाती है । इस प्रकार से टूटने वाली दोस्ती फिर कभी नहीं पनप सकती ।

स्वयं नम्रता भी एक खोखली वस्तु है । यह रूखी, कठोर और स्वार्थ भरी होती है । सीधे-सादे असभ्य लोगों में ऐसी नम्रता आपको कभी नहीं मिलेगी । इसके विपरीत भी आप पायेंगे कि इन लोगों में शिष्टाचार का स्तर काफी ऊंचा है ।

साधारणतया अच्छे माने जाने वाले सामाजिक नियमों को तोड़ना अच्छे शिष्टाचार के विरुद्ध है । बहुत अधिक मुंहफट या तर्की होना जिससे सुनने वाले बेचैनी अनुभव करें, या बेहद शोर करना, या जान-बूझकर धार्मिक विश्वासों का विरोध करना और झक्कीपन —ये सब अनावश्यक और बुरी लगने वाली बातें हैं ।

कुछ लोग ऐसा व्यवहार क्यों करते हैं ? ऐसे लोग अनजाने ही प्रदर्शन-प्रिय होते हैं । वे अपनी ओर लोगों का ध्यान खींचना चाहते हैं । ऐसी बातों से वे खुश, घबराए हुए या दिलचस्पी लेने वाले श्रोताओं के आकर्षण का केन्द्र बन जाना चाहते हैं । जब तक वे सबकी नजरों में बने रहें, तब तक वे इस बात की चिन्ता नहीं करते कि वे दूसरों पर कैसा प्रभाव डाल रहे हैं ।

पश्चिम में कुछ ऐसी बेवकूफ लड़कियाँ भी होती हैं जो दूसरे लोगों से अपने सम्बन्धों की क्रूर स्पष्टता से चर्चा करती हैं। यौन सम्बन्धी विषयों की चर्चा भी वे बिना शर्म के विस्तार से कर

लेती हैं । उन्हें व्यग्र लोगों के सन्मुख अपने अंगों की हत्या करने में बड़ा सन्तोष मिलता है। वे समझती हैं कि अपने व्यवहार-चातुर्य और भ्रष्टाचार के बलबूते वे दूसरों पर प्रभुत्व रखती हैं ।

ऐसे ही बेवकूफ़ वे नौजवान लड़के भी होते हैं जो अपने सामाजिक बर्ताव की शिक्षा फिल्मों के खल-नायकों से लेते हैं और अपनी मनगढ़न्त प्रेम कथाओं को घमण्ड से सुनाया करते हैं। कुछ अधेड़ उम्र के आत्म-निर्माता (सेल्फ मेड) पुरुष ऐसे भी होते हैं जो अपनी जुबान को बेलगाम छोड़ देने में ही गर्व अनुभव करते हैं और हर मौके पर अपना महत्व और दूसरों की अपेक्षाकृत हीनता पर बल देने से नहीं चूकते। कुछ ऐसे भी सनकी होते हैं जो इस बात पर बल दिया करते हैं कि वे अन्य लोगों से विविध तरीकों से जुदा हैं ।

ये सब लोग अच्छे शिष्टाचार के नियमों को भंग करने के उसी प्रकार दोषी हैं, मानो वे किसी भोज में बिना चम्मच के सब्जी की रसा पीने की कोशिश कर रहे हों, या जैसे हाथ पोंछने के लिए रूमाल के इस्तेमाल करने से इन्कार करते हों। कुछ देर के लिए उनकी तरफ लोगों की निगाहें भले ही खिंच जायं, किन्तु यदि वे अपने श्रोताओं की दिलचस्पी बनाए रखना चाहते हैं तो सब बाद में उन्हें अपना बर्ताव और भी अधिक घृणित या असाधारण बनाना होगा ।

बातचीत करने का ढंग

अच्छे शिष्टाचार के विरुद्ध इस प्रकार से बातचीत करना एक असभ्य व्यवहार है, जिसमें उपस्थित लोगों में से किसी व्यक्ति की सर्वथा उपेक्षा की जाय। हो सकता है कि 'अ' की जान-पहचान केवल 'स' से हो और 'ब' और 'द' से उसका कोई सम्बन्ध न हो। इसलिए यदि 'स' और 'द' से 'ब' बातें करने लगे तब 'अ' अकेला ही रह जायगा। भले ही यह उपेक्षा केवलमात्र उसके साथियों की नासमझदारी का परिणाम हो, फिर भी कुदरती तौर पर 'अ' बेचैनी महसूस करेगा और उसे चोट पहुंचेगी।

उपस्थित लोगों मे हरेक को बातचीत में घसीट ले आना बड़ा आसान है। यदि सब बातूनी न भी हों, तब भी सबको यह बोध कराया जा सकता है कि वे एकत्रित समूह के आवश्यक अंग हैं। इस काम के लिए सवाल-जवाब किये जा सकते हैं, या दिलचस्प घटनाएं भी सुनाई जा सकती हैं। अन्त में आत्म-बोधिक अपरिचित व्यक्ति चैन सा महसूस करने लगता है।

अच्छे शिष्टाचार का सबसे बड़ा गुण यह है कि जिस किसी व्यक्ति से भी मिलें, वह हमें बिलकुल अपना समझने लगे। दयालुता, सदैव नम्रता (बड़प्पन भरी उदारता नहीं), अन्य व्यक्तियों को भी समूह का केन्द्र बनने देने की निस्वार्थ छूट तथा जान-बूझकर लोगों को आत्मप्रकाश का पूरा अवसर देने की आदत—अच्छे शिष्टाचारी व्यक्ति की ये विशेषताएं हैं।

सज्जनता के चिह्न

सज्जन व्यक्ति किसी की मूर्खता के कारण उससे हँसकर बात नहीं करता और न घमण्ड होने के कारण किसी से लड़ाई में फँसता है। धनी और इज्जतदार व्यक्ति की वह खुशामद नहीं करता और न गरीबी के कारण किसी व्यक्ति का निरादर करता है। कलह में मुदाखिल और व्यवहार में बद-दिमाग भी वह नहीं होगा।

सबसे बड़ी बात यह है कि दूसरे लोगों की गलतियों की ओर वह आँख मूँद लेता है; सारी दुनिया को ये गलतियाँ सुना कर वह लोगों की बदनामी करके अनजाने ही अपनी उत्तमता के ढिंढोरे नहीं पीटता। जब दूसरे लोगों का सुधार करना अभीष्ट हो, तब वह यह काम जितना सम्भव हो उतनी फुर्ती, खामोशी और नम्रता के साथ करता है। इसी कारण लोग उसकी इज्जत करते हैं और उसे सच्चा प्यार देते हैं।

कोई इन्सान कितना भी तुच्छ 'और नगण्य क्यों न हो, उससे बातचीत करने से हम कुछ न कुछ सीखे बिना नहीं रह सकते। इसलिए हम जिस किसी से भी मिलें, उससे नम्रतापूर्ण व्यवहार करना चाहिए। यदि उसे हम भली प्रकार जानना चाहते हों, तब हमें इस बात की कोशिश करनी चाहिए कि वह ऐसा महसूस करे मानो वह घर का ही आदमी है।

क्योंकि यह गुण बहुत कम पाया जाता है, इसलिए हम शीघ्र ही दूसरों के साथ अपने सम्बन्धों में परिवर्तन अनुभव

कते हैं। इन लेखकों को अपनी कहानी कुछ सीमित शब्दों
ार अधिक-से-अधिक प्रभावशाली ढंग से कहनी होती है। वे
म्बे-लम्बे वर्णनात्मक गद्य लिखकर व्यर्थ स्थान नष्ट नहीं कर
कते। अगर सम्पादक के हाथ में अत्यधिक शब्दों से दबी हुई
ाई पाण्डुलिपि आ जाय, तब तत्काल ही नीली पेंसिल से लकीरें
ींच वह व्यर्थ की बातों को काट देता है।

बातचीत करते समय हमें लम्बी बे-सिर-पैर की कहानियों
, जिनमें उलझन में डाल देने वाला विस्तार हो और काम की
ात कुछ भी न हो, बचना चाहिए। एक किस्म के ऐसे भी लोग
ोते हैं, जो केवल अपनी आवाज सुनने के लिए बातचीत करते
ालूम देते हैं। इनसे अधिक उकता देने वाली दूसरी चीज
हीं हो सकती। ऐसे इन्सान को आता देख यदि लोग तेजी से
ितर-बितर हो जायं तब इसके लिए उन्हें दोष नहीं दिया जा
सकता।

अगर कोई दिलचस्प खबर भी हमें सुनानी हो तब भी यह
हमारी भूल होगी कि जो लोग साफ तौर पर जल्दी में हों, उन्हें
इसे सुनने के लिए रोकें। हो सकता है उन्हें गाड़ी पकड़नी हो
या किसी व्यापारिक बातचीत के लिए उन्होंने किसी को समय
दे रखा हो, या दावत खाने की तैयारी करनी हो। जब हम
जल्दी में हों, तब किसी नासमझ मित्र द्वारा बातचीत के लिए
रोके जाने से बढ़कर दूसरी कोई चीज नागवार नहीं हो सकती।

: ४ :

बातचीत करने की कला

अपने को लोकप्रिय बनाने का सर्वश्रेष्ठ उपाय अच्छा श्रोता बनना है। किसी बातचीत में अपना ही एकाधिकार जमाए रखने की हमें कोशिश नहीं करनी चाहिए। हमें कभी यह नहीं सोचना चाहिए कि जिन बातों में हमारी दिलचस्पी है उनमें लोगों की भी दिलचस्पी होगी। इसलिए उन्हीं बातों पर बराबर बल देना और दूसरे लोगों को सुनने के लिए मजबूर करना हमारी भूल होगी।

प्रायः दोस्तों की दिलचस्पी की बातें एक-सी होती हैं। किन्तु ऐसा होने पर भी बहुत से लोग अपनी राय या मत अपने दोस्तों पर लादने की भूल कर बैठते हैं।

बातचीत करते समय हमेशा दूसरों की भावनाओं और प्रतिक्रियाओं को ताड़ने की कोशिश कीजिए। शुरू-शुरू में दोस्त इतने अधिक सावधान और सतर्क रहते हैं कि साफ-साफ नहीं बतलाते कि वे उकता गए हैं। फिर भी अगर हम सिर्फ बोलते ही जाने की आदत डाल लें और इस बात की चिन्ता न करें कि ... दिलचस्पी ले रहे हैं या नहीं, तब शीघ्र ही उनके बर्ताव ... स्पष्ट रुखाई पायेंगे। वे हमसे बचने की कोशिश करेंगे ... कहानी लेखकों से हम एक अच्छा सबक सीख

न्धित व्यक्ति उन्हें नापसन्द करता है।

सारा बोलने का काम स्वयं करने की कोशिश एक भूल होती है। दूसरे लोगों को भी बातचीत में उनका उचित हिस्सा देने के लिए उत्साहित करना चाहिए। यदि किसी भी बात से वे बोलने के लिए उत्साहित न हों, तब चुप हो जाइए और देखिए कि इसका क्या असर होता है। और नहीं तो कम से-कम यह एक दिलचस्प प्रयोग होगा।

अपने से अधिक दूसरे लोगों में हमें दिलचस्पी लेनी चाहिए। उनको समझिए, उनसे सीखने की कोशिश कीजिए। उनके सम्पर्क से अपने मानसिक दृष्टिकोण को विकसित करने की चेष्टा कीजिए। समझदारी के साथ उनकी बात सुनिए और उन्हें बोलने के लिए प्रोत्साहित कीजिए। जब अपने से ध्यान हटाकर दूसरों का हम ख्याल करेंगे, तब शीघ्र ही शर्म दूर हो जायगी। जो परिवर्तनशील रंगीन दुनिया हमें चारों ओर से घेरे है, उसकी तुलना में हमारा 'अहम्भाव' अत्यन्त तुच्छ है, इसलिए इस 'मैं' को हम भूल जायगे।

यदि कोई व्यक्ति बातचीत करते समय गड़बड़ा जाता हो, तब उसे छोटे-छोटे शब्दों और संक्षिप्त वाक्यों के इस्तेमाल की आदत डालनी चाहिए। लम्बी, अस्पष्ट बहसों में उसे न पड़ना चाहिए, यदा-कदा एकाध टिप्पणी जोड़कर ही सब्र कर लेना चाहिए। किन्तु यह टिप्पणी सारगर्भित और विषयानुकूल अवश्य हो।

न्धित व्यक्ति उन्हें नापसन्द करता है।

सारा बोलने का काम स्वयं करने की कोशिश एक भूल होती है। दूसरे लोगों को भी बातचीत में उनका उचित हिस्सा देने के लिए उत्साहित करना चाहिए। यदि किसी भी बात से वे बोलने के लिए उत्साहित न हों, तब चुप हो जाइए और देखिए कि इसका क्या असर होता है। और नहीं तो कम से कम यह एक दिलचस्प प्रयोग होगा।

अपने से अधिक दूसरे लोगों में हमें दिलचस्पी लेनी चाहिए। उनको समझिए, उनसे सीखने की कोशिश कीजिए। उनके सम्पर्क से अपने मानसिक दृष्टिकोण को विकसित करने की चेष्टा कीजिए। समझदारी के साथ उनकी बात सुनिए और उन्हें बोलने के लिए प्रोत्साहित कीजिए। जब अपने से ध्यान हटाकर दूसरों का हम ख्याल करेंगे, तब शीघ्र ही शर्म दूर हो जायगी। जो परिवर्तनशील रंगीन दुनिया हमें चारों ओर से घेरे है, उसकी तुलना में हमारा 'अहम्भाव' अत्यन्त तुच्छ है, इसलिए इस 'मैं' को हम भूल जायंगे।

यदि कोई व्यक्ति बातचीत करते समय गड़बड़ा जाता हो, तब उसे छोटे-छोटे शब्दों और संक्षिप्त वाक्यों के इस्तेमाल की आदत डालनी चाहिए। लम्बी, अस्पष्ट बहसों में उसे न पड़ना चाहिए, यदा-कदा एकाध टिप्पणी जोड़कर ही सब्र कर लेना चाहिए। किन्तु यह टिप्पणी सारगर्भित और विषयानुकूल अवश्य हो।

छोटी-मोटी चर्चाओं का मूल्य

लोग प्रायः छोटी-छोटी बातों की चर्चा को घृणा से देखते हैं। किन्तु जब तक दूसरों से हम भली प्रकार परिचित न हों, तब शुरू के अजनबीपन को दूर करने के लिए ऐसी बातें एक उपयोगी साधन हो सकती हैं। आमतौर पर नियम यह होना चाहिए कि रोजमर्रा की मामूली, झुंझला देने वाली बातों और गम्भीर विषयों पर की जाने वाली भारी-भरकम बहस, इन दोनों के बीच किसी सन्तोषजनक मध्य को बातचीत के लिए चुना जाय। जैसा साथ हो वैसी ही बातचीत होनी चाहिए। कोई भी व्यक्ति हर समय न तो फिजूल की बात करना चाहता है और न हर समय गम्भीर बना रहना पसन्द करता है।

उदाहरण के रूप में यदि आपके दोस्त संसार की शान्ति के प्रश्न पर बहस करना चाहें, तब आपके लिए उचित है कि या तो इस बातचीत में कोई कीमती देन दें या फिर चुप रहें। यदि इस महत्वपूर्ण प्रश्न के बारे में उनकी सच्ची दिलचस्पी हो, तब इस बातचीत के बीच में अपने प्रिय फूल या कल रात देखी गई किसी सुन्दर फिल्म की बातचीत छेड़कर अपने आपको दुखदायी न बनाएँ।

आपके चारों ओर इस दिलचस्प दुनिया में क्या-क्या हो रहा है, उसे न जानने का आपके पास कोई बहाना नहीं। अखबार, रेडियो, सिनेमा, इस दुनिया के हर विषय पर विशेषज्ञों द्वारा लिखी पुस्तकों के सस्ते संस्करण, ये सब चीजें रोजमर्रा की

बातचीत में आपको सहायता पहुंचाने वाली हैं। प्रतिदिन एक विश्वसनीय समाचारपत्र, सप्ताह में एक उपन्यास और प्रत्येक मास में एक गम्भीर पुस्तक पढ़ने की कोशिश कीजिए। जो कुछ पढ़िए, उसके बारे में अपने आप से प्रश्न कीजिए, सोचिए और अपने परिचितों से बातचीत कीजिए।

यह बात मत भूलिए कि दूसरे आदमी को भी अपनी राय रखने का हक है, भले ही आप समझते हों कि उसकी राय गलत है। नियम बना लीजिए कि धर्म और राजनीति के बारे में आप बहस नहीं करेंगे। अक्सर इसका नतीजा मित्रता का भंग होता है, क्योंकि जो लोग इन विषयों में दिलचस्पी लेते हैं ऐसी बातों को बहुत ज्यादा महसूस करते हैं। याद रखिए, हर प्रकार की राय रखने की दुनिया में गुंजाइश है। इसलिए यह निश्चय होते हुए भी कि आप सही हैं, अपनी विनोद-वृत्ति और अनुपात की भावना को कभी हृदय से न निकलने दीजिए।

लोग प्रायः कहते हैं कि किस बारे में बातचीत की जाय, वे यह नहीं जानते। किस विषय में बातचीत नहीं की जा सकती, आदमी के लिए यह सोचना अपेक्षाकृत कठिन काम होना चाहिए। उदाहरण के तौर पर इस छोटी-सी सूची को ले लीजिए—

धन	भोजन
सिक्के और नोट।	आपकी व्यक्तिगत रुचि। नुस्खे।
आर्थिक स्थिति। वेतन।	पाकशास्त्र। रसोईघर।
नौकरियां।	घर का प्रबंध। बच्चे।

: ५ :

स्वचेतना को वश में करना

बहुत अधिक स्वचेतना (सेल्फ कॉन्शसनेस) मित्र बनाने की हमारी योग्यताओं को पंगु बना देती है। बहुत से लोग स्वचेतना से पीड़ित रहते हैं, किन्तु औसत दर्जे का आदमी इसको वश में करने में सफल हो जाता है। उसकी कुछ कर दिखलाने की इच्छा अन्तर्मुखी होने की उसकी भावना का संतुलन कर लेती है। दूसरे लोगों में उसकी दिलचस्पी उसके हीन-भाव और झेंप को दबा देती है।

स्वचेतना का मूल कारण हीन भाव होता है, चाहे वह अव्यक्तमानस (सब कान्शस) ही क्यों न हो। किसी-न-किसी प्रकार हम महसूस करते हैं कि हम दूसरों से भिन्न हैं। पृथकत्व की यह भावना हममें सम्भव आलोचना से बचे रहने के लिए लोगों से दूर रहने की इच्छा उत्पन्न करती है। लोगों के बीच हम कभी चैन अनुभव नहीं करते, क्योंकि उनमें दिलचस्पी लेने के बदले हम इसी बात में हैरान रहते हैं कि हमारा चेहरा ठीक है या नहीं, हम ठीक रीति से बर्ताव कर रहे हैं या नहीं, लोगों का ध्यान हम खींचे रह सकते हैं या नहीं, वह हमें पसन्द करते हैं या नहीं, इत्यादि इत्यादि।

हम लोगों पर अपना अच्छा प्रभाव डालना चाहते हैं। इस

या एक ऐसे व्यक्ति के रूप में जो प्रत्येक को खुश करने की कोशिश करता हो और इस तरह यही प्रभाव रखता हो कि वह हर व्यक्ति के लिए सब कुछ बन जाता है ?

पहले किस्म के व्यक्ति होने पर आप सच्चे दोस्त बनायेंगे; और यदि आप में इतनी सहज बुद्धि हो कि असहनशील और स्वमताभिमानी न बनें, तब आपके विरोधी भी आपका आदर करेंगे। समय आने पर वे आपको पसन्द भी कर सकते हैं।

दूसरी किस्म के व्यक्ति होने की अवस्था में आप एक खास ढर्रे के 'भले आदमी' कहलायेंगे। आपकी जान-पहचान बहुत होगी, लेकिन असली दोस्त एक भी नहीं। लोग आपको अच्छा साथी मानेंगे, किन्तु वे आपको अपना पूर्ण विश्वास कभी न देंगे।

दोस्ती का अर्थ है बहुत सी चीजों का देन—जैसे विश्वास, सहानुभूति, समर्थन, अपने स्वप्न और कभी-कभी अपने मन की गहराइयों में छिपी हुई अन्तरात्मा।

मित्रता में बाधा

यही कारण है कि स्वचेतना मित्र बनाने में बाधक होती है। इसके कारण हम अपनी ओर से पहल करने में डरते हैं क्योंकि हमें भय होता है कि कहीं हम गलती न कर रहे हों और कहीं लोग हम पर हँसें न। या इसी कारण दूसरे लोगों पर विश्वास करने का साहस ही हममें नहीं होता। संभवत दूसरे लोग इस बात को ताड़ जाते हैं, उन्हें इससे चोट लगती है और वे हमसे खिंच जाते हैं।

हम अपनी नजरों में बहुत ज्यादा महत्वपूर्ण बन जाते हैं। अपनी प्रतिष्ठा का हमें अत्यधिक गर्व और पूर्ण आभास रहता है। ऐसी हालत में जबकि हम ऐसे लोगों से मिलते हैं जिन्हें हम पसन्द करते हैं, तो उनको टोहने के लिए केवल अस्पष्ट और ऊपरी-ऊपरी बातें करते हैं। अगर वे भी इसी प्रकार भूल करने से डरकर सतर्क रहते हैं, तो वे भी हमारे नजदीक आने में हिचकिचाहट महसूस करके अपने में ही विलीन हो जाते हैं। एक अच्छा अवसर इस प्रकार चूक जाता है।

मुझे एक बार एक ऐसी स्त्री मिली, जोकि उम्र में मुझसे कुछ बड़ी थी। मैं उसे पसन्द करता था, किन्तु मुझे उससे मित्रता के लिए कोशिश करने में बहुत झेंप-सी लगती थी, क्योंकि इस प्रस्ताव के बारे में उसके रुख का मुझे पूरा निश्चय नहीं था। मुझे यही सामान्य भय था कि कहीं मेरा उपहास न हो। अधिकांश नवयुवकों की तरह मैं भी दूसरे छोर पर पहुंच गया और धृष्टता का व्यवहार करने लगा।

एक दिन मैं उससे मिला। उसने मुझसे पूछा—"क्या बात है? मैं तुम्हे पसन्द करती हूँ। मैं चाहती हूँ कि हम मित्र बन जायँ।"

एक दूसरा उदाहरण जो मुझे याद आ रहा है दो नौजवान व्यक्तियों का है। इनमें एक स्त्री और दूसरा पुरुष था। मैं इन्हें 'क' और 'ख' के नाम से पुकारूंगा।

वे एक भोज में मिले। 'क' बुद्धिमान, स्त्रियों के लिए आकर्षक, बहुत अच्छा खिलाड़ी और अत्यधिक लोकप्रिय व्यक्ति था। 'ख'

उससे कुछ अधिक उम्र की थी। वह भी लोकप्रिय थी किन्तु उसकी लोकप्रियता के कारण भिन्न थे। वह एक चतुर स्त्री थी, और सामाजिक कामों में काफी दिलचस्पी लेती थी। संगठनकर्त्ता या व्याख्याता के रूप में उसकी बहुत माँग थी।

पहले वे दोनों एक दूसरे को पसन्द करते थे, लेकिन बाद में यह जाहिर हो गया कि दोनों एक दूसरे से बचने की कोशिश कर रहे हैं। जब भी वे आपस में मिले, एक दूसरे का स्वागत रूखी और बनावटी नम्रता से करें।

इसका कारण बिलकुल साधारण था। 'क' के मित्र उसे 'ख' को पसन्द करने की खातिर चिढ़ाया करते थे। वे उसको सावधान कर चुके थे—"होशियार रहना। वह बहुत चतुर है। इससे पहले कि तुम सारी स्थिति से वाकिफ हो, तुम उसके साथ सगाई के सूत्र में बँधे होओगे।"

'क' को 'ख' पर सन्देह होने लगा। स्त्रियों के बारे में जो उसका सीमित अनुभव था, उससे उसे लगा कि उसके दोस्तों की राय सही हो सकती है। वह शादी का शौकीन नहीं था और कभी शादी करे भी तो वह जानता था कि वह 'ख' से शादी करना पसन्द नहीं करेगा। वह 'ख' को पसन्द तो करता था, किन्तु उससे प्रेम नहीं करता था।

उसकी इस प्रतिक्रिया का कारण उसका यह भय था कि 'ख' उसके उद्देश्य को गलत न समझ बैठे। उसके दिल को चोट न पहुँचाने की इच्छा से या पीछे शर्मिन्दा होने की स्थिति से

क्योंकि वह उपमानस शक्तियों के महत्व से अपरिचित होते हैं, इसलिए इन ग़लत तरीकों में ख़तरा स्पष्ट बना रहता है।

कुछ ऐसे व्यक्ति भी होते हैं जो शेख़ी पर उतर आते हैं और अहमन्यता और घमण्ड से भरे प्रतीत होते हैं। इसका कारण यह है कि ऐसे लोगों की उपमानस प्रेरणाएं उन्हें इस बात के लिए उकसाती रहती हैं कि अपने आपको महत्वपूर्ण साबित करने की और अपने को मित्रता के सर्वथा योग्य दिखाने की चेष्टा करें।

कुछ लोग ऐसे भी होते हैं जो घनिष्ट मित्रता से दूर रहने की कोशिश करते हैं। किसी व्यक्ति को सचमुच चाहने पर भी और उस व्यक्ति के इस बारे में पहला कदम उठा लेने के बावजूद भी वे घनिष्ठता से दूर रहते हैं। प्राय: ऐसे लोग एक गंभीर हीन-भाव से पीड़ित रहते हैं।

"जब तक अमुक आदमी मुझे अच्छी तरह नहीं जानता तब तक सब कुछ ठीक है। अगर वह मुझे जान गया, हमारी दोस्ती देर तक नहीं निभ सकेगी। मैं एक नीरस, मन्दबुद्धि और बिलकुल साधारण आदमी हूँ।" निश्चय ही यह बात ऐसे लोग किसी के सामने स्वीकार नहीं करेंगे। किन्तु उनका अपना अव्यक्त-मानस उनसे ठीक यही बात कहता है।

हो सकता है कि वे साधारण आदमी हों। हममें से बहुत ही कम ऐसे हैं जो साधारण न हों। किन्तु यदि वे नीरस हैं तब यह उनका अपना दोष है। अपने आपको बदलने के लिए उन्हें

दिलचस्प बनने की कोशिश करनी जरूरी है। यह एक गौरवपूर्ण बात होगी कि उपमानस शक्तियों को हम अपना सुख चौपट करने दें। यदि हममें मुकाबला करने का साहस हो और यदि सुख के लिए रचनात्मक ढंग से कार्य कर सकें, तब हमारे अधिकांश भय व्यर्थ ही साबित हों।

बिना प्रयत्न कुछ नहीं मिलता

एक असफल लेखक से एक बार किसी ने पूछा कि वह एक और उपन्यास लिखने का कष्ट क्यों कर रहा है। उसने उत्तर दिया, "यदि मैं सफल हो जाऊं, तब लाभ ही लाभ है। इसके विपरीत यदि मैं असफल रहूं तो मेरा कुछ नहीं बिगड़ता। यदि पुस्तक प्रकाशित हो जाय, तब यह मेरे सुख का कारण होगी और यदि वह अस्वीकार कर दी जाय तब जितना मैं आज सुखी हूं उससे कम सुखी नहीं हो सकता। कुछ भी क्यों न हो, मैं कोशिश करना पसन्द करता हूं।"

हमें इस लेखक के उदाहरण की नकल करनी चाहिए और कोशिश करने का पाठ उससे सीख लेना चाहिए।

आखिर यदि हमारी मैत्री के प्रस्ताव ठुकरा दिये जायें तब क्या आसमान हमारे सिर पर आ गिरेगा? हो सकता है कि निर्दयी लोग कुछ देर के लिए हंसें, किन्तु जल्दी ही वे इस शोचनीय छोटी-सी घटना को भूल जायेंगे। इसके विपरीत दयालु लोग सहानुभूति प्रकट करेंगे और यदि कोई अड़चन न हो तो हमारी परेशानी को दूर करने की भी भरसक कोशिश करेंगे।

क्योंकि वह उपमानस शक्तियों के महत्व से अपरिचित होते हैं इसलिए इन गलत तरीकों में खतरा स्पष्ट बना रहता है।

कुछ ऐसे व्यक्ति भी होते हैं जो शेखी पर उतर आते हैं और अहम्मन्यता और घमण्ड से भरे प्रतीत होते हैं। इसका कारण यह है कि ऐसे लोगों की उपमानस प्रेरणाएं उन्हें इस बात के लिए उकसाती रहती हैं कि अपने आपको महत्वपूर्ण साबित करने की और अपने को मित्रता के सर्वथा योग्य दिखाने की चेष्टा करें।

कुछ लोग ऐसे भी होते हैं जो घनिष्ट मित्रता से दूर रहने की कोशिश करते हैं। किसी व्यक्ति को सचमुच चाहने पर और उस व्यक्ति के इस बारे में पहला कदम उठा लेने के बाद भी वे घनिष्ठता से दूर रहते हैं। प्रायः ऐसे लोग एक गंभीर हीन-भाव से पीड़ित रहते हैं।

"जब तक अमुक आदमी मुझे अच्छी तरह नहीं जानता तब तक सब कुछ ठीक है। अगर वह मुझे जान गया, हमारी दोस्ती देर तक नहीं निभ सकेगी। मैं एक नीरस, मन्दबुद्धि और बिलकुल साधारण आदमी हूँ।" निश्चय ही यह बात ऐसे लोग किसी के सामने स्वीकार नहीं करेंगे। किन्तु उनका अपना अव्यक्त-मानस उनसे ठीक यही बात कहता है।

हो सकता है कि वे ... ऐसे बा... ही कम ऐसे हैं जो ... यह उनका ...

साथ रहने का समय हमारे पास बहुत थोड़ा होता है, इसलिए हम आपस में केवल ऊपर-ऊपर की बातचीत ही कर सकते हैं।

अपना अवसर स्वयं बनाइए

किन्तु जब लोगों को ज्यादा अच्छी तरह जानने का मौका मिले, तब उनकी मित्रता प्राप्त करने की हमारी हार्दिक इच्छा होनी चाहिए। अपने कारोबार में अगर हम मौका मिलने की इन्तजार में ही रहें, तो हम में अधिकांश इस प्रतीक्षा में ही बूढ़े हो जायं। मित्रता के क्षेत्र में भी हमें अपने व्यक्तिगत सुख का ध्यान रखते हुए उसी प्रकार अवसर ढूंढ निकालने की कोशिश करनी चाहिए जैसे कि हम अपने रोजगार में करते हैं।

यदि हम किसीका कोई काम कर सकते हों, तब बिना कहे ही हमें वह कर देना चाहिए। पहला कदम अपनी ओर से उठाने में हमें हिचकिचाहट नहीं होनी चाहिए। सामान्य बुद्धि से हमें जल्दी ही पता चल जायगा कि मित्रता होगी या नहीं।

ज्यों ज्यों हम कला का हम अभ्यास करते चले जायेंगे, त्यों-त्यों धीरे धीरे अनजाने ही यह हमारी मानसिक वृत्ति ही बन जायगी। लोगों के सामने परेशान और बेचैन होने की हमारी आदत छूट जायगी। हममें एक प्रकार का संतुलन पैदा होता चला जायगा और हम असली शान प्राप्त कर लेंगे। यह शान ऐसी होगी जिसमें हम बिना अत्यधिक शर्मिन्दगी महसूस किये पराजयों का सामना कर सकेंगे।

क्योंकि यदि कारण के अनुपात में हम अत्यधिक शर्मिन्दगी

हमें हानि की बहुत कम सम्भावना है, क्योंकि बहुत थोड़े लोग ही ऐसे होते हैं जो कि मित्रता प्रदर्शित करने पर उसका प्रत्युत्तर न देते हों। हम कुछ गलतियां कर सकते हैं। हमारे मित्र विश्वास के अयोग्य साबित हो सकते हैं या हम इस नतीजे पर पहुँच सकते हैं कि स्वभाव को देखते हुए हम एक दूसरे के योग्य नहीं। लेकिन, इससे क्या ? मैं दुहराकर पूछता हूँ—"क्या आसमान सिर पर आ गिरेगा ?"

अपना महत्व अत्यधिक समझना भूल है। प्रायः हम समझते हैं कि हम एक बड़ी भीड़ के ध्यान या निरीक्षण के केन्द्र हैं। सब हमारे हर काम को देखने तथा उसकी आलोचना करने में संलग्न हैं। किन्तु यह गलत है। लोग अपने जीवन की समस्याओं में ही अत्यधिक व्यस्त रहते हैं।

हम स्वचेतना से पीड़ित रहते हैं, क्योंकि शेष दुनिया की तुलना में अपने महत्व की भावनाएं बहुत बढ़-चढ़कर बना लेते हैं। इसीलिए हम अनादर की ही प्रतीक्षा करते रहते हैं। इस तरह हम अपने व्यक्तित्व पर जान-बूझकर बन्धन लगा देते हैं।

साफ तौर पर अपनी पसन्द के सब व्यक्तियों से असली दोस्ती कर सकना हमारे लिए असम्भव है। सफर में हम अपरिचित लोगों से मिलते हैं। इतवार के दिन होटलों में आराम करते हुए भी हमारी लोगों से भेंट हो सकती है। किसी सचाखच भरे भोजनालय की मेज पर भी हमारी लोगों से मुलाकात होनी सभव है। इन लोगों से हमारा स्नेह-सम्बन्ध भी पैदा हो सकता है। किन्तु

: ६ :

अपनी दिलचस्पी का क्षेत्र बढ़ाइए

ज्यों-ज्यों हम अपनी दिलचस्पियों का क्षेत्र बढ़ाते जाते हैं, हम मित्र बनाने के मौकों में भी वृद्धि करते जाते हैं। प्रायः खास खास दोस्तों का चुनाव हम इसलिए करते हैं, क्योंकि किसी जबर्दस्त साँझी दिलचस्पी के कारण हम एक दूसरे के बहुत निकट खिंच आये होते हैं।

इस प्रकार मित्रों के चुनाव का ढंग बिलकुल स्वाभाविक है। एक व्यक्ति को हम पसन्द करते हैं और चूंकि हमारी दिलचस्पी भी एक-सी होती है, इसलिए प्राय उससे भेंट होती है और अन्त में हम गहरे दोस्त बन जाते हैं। यदि दोस्ती देर तक चलनी हो, तब स्वभावों का एक-सा होना जरूरी है; और यह भी जरूरी है कि विचारों की भिन्नता उपस्थित होने पर या मतभेद के अन्य कारण पैदा होने की दशा में एक दूसरे को इस मतभेद की पूरी छूट दी जाय।

क्योंकि मित्रों के चुनाव में काम करने वाली बहुत सी ताकतें हमारे उपमानस (सब कांशस) से सम्बन्ध रखती हैं, कोई भी व्यक्ति ठीक-ठीक यह नहीं बता सकता कि एक घनिष्ट

महसूस करते हैं, तो हममें कुछ-न-कुछ गड़बड़ अवश्य है। इन कारणों से हम दुखी हो सकते हैं, किन्तु अन्तरतम तक गहरी चोट महसूस करके व्याकुल निराशा में अपने को छिपा लेना तो केवल दुखी होना नहीं कहा जा सकता।

निश्चय ही, वह सुखी स्त्री या पुरुष भाग्यवान है, जोकि विना स्वचेतना के किसी भी प्राणी के सम्मुख खड़ा हो सकता और कह सकता है—"मैं तुम्हें पसन्द करता हूँ। मैं चाहता हूँ कि हम मित्र बन जायं।"

स्मरणीय बातें

१. स्वचेतना (सेल्फ कान्शसनेस) मित्र बनाने में सबसे महान् बाधा है। उपमानस में छिपे हीन भाव से इसकी जड़ होती है।

२. अपने से सदैव दूसरों में अधिक दिलचस्पी लीजिए और अपनी शान और महत्व के बारे में बड़ी चढ़ी भावनाएं न बनाइए।

३. हरेक व्यक्ति आपको पसन्द करे यह इच्छा अपने मन पर न छाने दीजिए, क्योंकि यह इच्छा दूसरों को खुश करने के लिए आपको बहुत उतावला कर देगी और इसीलिए आप स्वचेतना से पीड़ित रहने लगेंगे।

४. मित्रता की अपनी इच्छा के बारे में ईमानदार बनिए। इस बात को समझने की कोशिश कीजिए कि आप क्यों और किस प्रकार अपने आपको आकर्षित पाते हैं।

५. अपनी ओर से पहल करने से न डरिए। इस प्रकार दूसरों से मित्रता करने की आपकी मानसिक वृत्ति बन जायगी।

: ६ :

अपनी दिलचस्पी का क्षेत्र बढ़ाइए

ज्यों-ज्यों हम अपनी दिलचस्पियों का क्षेत्र बढ़ाते जाते हैं, हम मित्र बनाने के मौकों में भी वृद्धि करते जाते हैं। प्रायः खास खास दोस्तों का चुनाव हम इसीलिए करते हैं, क्योंकि किसी जबर्दस्त साझी दिलचस्पी के कारण हम एक दूसरे के बहुत निकट खिंच आये होते हैं।

इस प्रकार मित्रों के चुनाव का ढंग बिलकुल स्वाभाविक है। एक व्यक्ति को हम पसन्द करते हैं और चूंकि हमारी दिलचस्पी भी एक-सी होती है, इसलिए प्राय. उससे भेंट होती है और अन्त में हम गहरे दोस्त बन जाते हैं। यदि दोस्ती देर तक चलनी हो, तब स्वभावों का एक-सा होना जरूरी है; और यह भी जरूरी है कि विचारों की भिन्नता उपस्थित होने पर या मतभेद के अन्य कारण पैदा होने की दशा में एक दूसरे को इस मतभेद की घड़ी टल ही जाय।

भिन्न कैसे चुना जाता है। कभी-कभी एक दूसरे से सर्वथा भिन्न दो व्यक्तियों के गहरे और अटूट मित्रता के पाश में बंध जाने के उदाहरणों का उत्तर इसी रहस्य में छिपा हुआ है।

यदि हम सतह के नीचे देख सकें तो हम पायेंगे कि वास्तव में ऐसे लोगों के बीच सहानुभूति का एक मजबूत बन्धन बंधा होता है। कभी-कभी देखने वाले व्यक्ति को यह बात नहीं दीख पड़ती, किन्तु सम्बन्धित दोनों व्यक्ति इस बात से भली प्रकार परिचित होते हैं, यद्यपि संभव है कि वे ठीक-ठीक न बता सकें कि यह क्या चीज है।

हम कह सकते हैं—" 'क' से मेरी मित्रता इसलिए है, क्योंकि हम दोनों की थियेटर में दिलचस्पी है।" फिर भी यदि 'क' हमारा घनिष्ट मित्र है, तब थियटर में दिलचस्पी रखना हमारी मित्रता के लिए केवल प्रोत्साहनमात्र ही है। हो सकता है कि 'ख' की भी थियेटर में उतनी ही दिलचस्पी हो और उससे बातचीत करने में भी हम रस लेते हों, किन्तु यदि हमारे सम्बन्ध में यह अतिरिक्त सहानुभूति और भावनात्मक जोश न हो तो 'ख' हमारा घनिष्ट मित्र नहीं बन सकता।

दिलचस्पियों का बहुत अधिक महत्व होता है, क्योंकि ये मित्रता करने का मौका भी निकालती हैं और उसे जीवित रखने के लिए प्रोत्साहन भी देती हैं। किन्तु इसका यह जरूरी मतलब नहीं कि एक ऐसे व्यक्ति के, जिसकी बहुत सी दिलचस्पियां हों, बहुत से घनिष्ट मित्र होंगे। निश्चय ही उसकी जान-पहचान बहुत

खेलों में होगा, जिसमें कि उनकी निपुणता ही सबको मालूम है। किन्तु निपुणता के जोर पर उनके पास कोई मित्र बना लेता नहीं।

अस्थिरचित्त न बनिए

यह बात विशेष करके उन लोगों पर खास तौर से लागू होती है, जो कि एक दिलचस्पी से दूसरी की ओर नाचते फिरते हैं। ऐसे लोगों के लिए यह पुरानी कहावत याद रखनी अक्लमन्दी की बात होगी—"धोबी का कुत्ता घर का न घाट का।" यह कहावत दोस्तों और दिलचस्पियों के बारे में एक समान लागू होती है।

इसमें संदेह नहीं कि जब तक कोई ऐसी दिलचस्पी जिसे वास्तव में आप पसन्द करें न मिले, तब तक परीक्षण जारी रहने चाहिएं। किन्तु ऐसे इन्सान बनने की आदत न डालिए जो हर चालू सनक के पीछे चलने को तैयार हो जाय। ऐसी एक औरत का मुझे पता है। पहले उसने ताश खेलने का शौक पैदा किया। प्रतिदिन रात को देर तक वह इस खेल को खेलती थी। अन्त में इस खेल से उसका जी भर गया। तब इसने गोल्फ खेलने की कोशिश की। वह गोल्फ की अच्छी खिलाड़ी कभी नहीं बनी, किन्तु क्लब में तब तक बनी रही, जब तक कि इस खेल से बिलकुल उकता नहीं गई। इसके बाद उसने घुड़सवारी सीखने की कोशिश की। एक बिगड़े हुए घोड़े ने उसे पटक दिया

और घुड़सवार बनने की उसकी महत्वाकांक्षा इस प्रकार खत्म कर दी।

बाद में एक के बाद दूसरी जो-जो सनक उसे सवार हुई, उन सबका जिक्र आपको उकता देगा। मैं इतना ही बताऊँगा कि आजकल वह सिनेमा का गम्भीरता से अध्ययन करती है। इसका अर्थ यह है कि अपनी पहुँच के अन्दर चलने वाले सब फिल्मों को वह देखती है। उसकी इतनी अधिक जान-पहचान है कि आश्चर्य होता है। किन्तु उसने कभी भी अपने आपको इतना मौका नहीं दिया कि कोई सच्चा मित्र बना सके।

तन्मय कर देने वाली दिलचस्पी खोजने और मित्र बनाने के लिए मनुष्य को बहुत अधिक समय और मेहनत देनी होती है। शायद इसीलिए वक्त गुजारने का यह बहुत सन्तोषजनक तरीका है। प्रत्येक सप्ताह थोड़े-से पैसे बचा लेने वाले तथा इसे संकट-काल के लिए बैंक में जमा करा देने वाले व्यक्ति को बुद्धिमान कहा जाता है। इसी तरह वह व्यक्ति भी बुद्धिमान है जो सावधानी से अपनी दिलचस्पियों की खोज करके समान दिलचस्पी रखने वाले अन्य व्यक्तियों में से कुछ मित्र बनाने के लिए समय निकाल लेता है, और इस तरह भविष्य के लिए सुख का भण्डार एकत्रित कर लेता है।

सीधा-सादा, कम-खर्चीला दिलचस्पी का साधन, हमेशा सन्तोषजनक होता है। यदि हमारे पास पैसा कम

हों, तब भी हम प्रकृति से प्रेम कर सकते हैं। हम अपने आपको सुन्दर बनाने के काम, पशु-पालने के शौक या सूर्य छिपने के समय की अपनी भावनाओं के चित्रण से दिलचस्पी ले सकते हैं। इन अधिकारों को कोई हमसे नहीं छीन सकता।

मोटर व साइकिल की सैर तथा जगह-जगह घूमना हमको बेहद खुशी दे सकते हैं। वह आदमी जो अपने बढ़ईगिरी के शौक में अभिमान अनुभव करता है तथा वह स्त्री जो सामाजिक सेवा के कामों में हाथ बंटाने में दिलचस्पी लेती है, वह नौजवान जो कबड्डी के लिए अपने आपको तन्दुरुस्त रखता है तथा उसकी छोटी बहन जो कढ़ाई के काम में शौक के साथ अभ्यास करती है—ये सब लोग सुखी रहते हैं। क्योंकि उन्होंने अपना उद्देश्य स्थिर कर रखा है। वे जानते हैं कि फुरसत के वक्त वे क्या करना पसन्द करेंगे और वे ऐसे और लोगों को भी जानते हैं जो उनकी तरह सोचते हैं।

अपना फालतू वक्त किस प्रकार बितायें इस बारे में जब लोग उलझन में फंस जाते हैं, तब अत्यधिक खर्चीली दिलचस्पियां भी फीकी मालूम देने लगती हैं। हममें से जिन लोगों को रोजी कमाने के लिए सख्त मेहनत करनी पड़ती है, वे प्रायः उन लोगों से अधिक भाग्यवान होते हैं जिनकी सारी जिन्दगी एक लम्बी छुट्टी दिखाई देती हो। काम करते रहने से हममें नियन्त्रण (डिसीप्लिन) आ जाता है। जिन्दगी में रस लेने के लिए हम कमर कस लेते हैं और अपने फुरसत के वक्त का पूरा-पूरा फायदा

उठाते हैं। स्वाभाविकतया साधारण चीज़ों में भी हमें ज्यादह रस मिलता है। जब नित्यकर्म के चक्कर में एक दिन की भी हमें छुट्टी मिलती है, तब एक ऐसे बच्चे की तरह हम अपने आपको अनुभव करते हैं जो अपनी जिन्दगी में पहली बार कोई तमाशा देख रहा हो। यदि हम अच्छी तरह जिन्दगी गुजार रहे हों, तब कम-से-कम ऐसा ही हमें मालूम होना चाहिए।

अपने अनुभव बढ़ाइए

हमें ऐसी दिलचस्पियों को चुनना चाहिए जिनमें हमारा अनुभव बढ़े और दिमाग में ताज़गी आ जाय। दोनों ही बातें ज़रूरी हैं। उदाहरण के तौर पर दफ्तर में काम करने वाले व्यक्ति को मैदान में खेले जाने वाले किसी खेल का या कोई ऐसा शौक पैदा करना चाहिए जिसमें काफी स्वास्थ्य-सुधारक व्यायाम की गुंजाइश हो। इसमें शक नहीं कि यह शौक ऐसा होना चाहिए जो उसके शरीर की बनावट या आम सेहत के अनुकूल हो। घूमना, साइकिल की सवारी करना, तैरना, बागबानी में दिलचस्पी लेना और कबड्डी खेलना इसके कुछ साफ नमूने हैं।

इससे हम एक अन्य महत्वपूर्ण विषय पर जा पहुंचते हैं। बहुत से लोग अत्यधिक निपुणता प्राप्त करने के फेर में पड़ जाते हैं। हमें खेलों में केवल खेलने के शौक से ही हिस्सा लेना चाहिए और खेलते हुए केवल इसी बात का ख्याल रखना चाहिए हम इस तरह खेलें कि हमारी उपस्थिति दूसरे लोगों को भली

मालूम हो। एक पेशेवर खिलाड़ी या विशेषज्ञ की बराबरी करने की हम कोशिश न करें। इतनी ही होशियारी हमारे लिए काफी है कि हम एक अच्छे औसत खिलाड़ी के बराबर खेल सकें।

सबसे अच्छे दौड़-धूप वाले शौक वह होते हैं जो व्यक्ति की अपनी शक्ति के अनुकूल हों। फोटो खींचना, कुत्ते पालना या मछली पकड़ने के शौकों के साथ भी, उन्हें खास उद्देश्य देने के लिए, घूमना-फिरना जोड़ा जा सकता है।

जिन लोगों को देहातों में घूमने में आनन्द मिलता हो वे इमारती-कला, इतिहास और पुराने रिवाजों के बारे में थोड़ी बहुत जानकारी प्राप्त करने के बाद अपनी खुशी को और बढ़ा सकते हैं। मन्दिरों, महलों और पुराने शहरों में यदि हमें थोड़ी बहुत जानकारी हो तथा उन्हें किन लोगों ने बनाया है इसका ज्ञान हो, तब वे हमारे लिए और भी आकर्षक हो जाते हैं। या फिर यदि हमारा रुझान विज्ञान की ओर हो, तब हम अपनी दिलचस्पी दूसरी ओर मोड़ सकते हैं और एक चतुर भूगर्भवेत्ता, वनस्पति-शास्त्रज्ञ या पशु-विशेषज्ञ बन सकते हैं।

उपयोगी शौक पैदा कीजिए

यदि आपका नित्य का काम एक ही ढर्रे का हो, तब आप कोई उपयोगी काम क्यों न शुरू करें ? यह बात कहने से मेरा अभिप्राय केवल उपन्यास या कविता लिखने से नहीं। फिर भी, यदि आपकी साहित्यिक महत्वाकांक्षा हो, तब यह भी उतनी ही

अच्छी दिलचस्पी है जैसी कोई और। इस बात की सदा संभावना है कि आप भी एक दिन दूसरे 'पन्त' या 'प्रेमचन्द' बन जायं।

उपयोगी कला से मेरा मतलब है कि कोई चीज आप स्वयं तैयार करें। इसमें कोयल पर गीत लिखने से लेकर मटर भूनना तक शामिल है।

कोई भी वस्तु 'बनाने' की आप कोशिश क्यों न करें? आप खाना पका सकते हैं, गीत लिख सकते हैं, कुत्ते का घर बना सकते हैं, शौकिया किये जाने वाले नाटक के परदे तैयार कर सकते हैं, चित्रकारी कर सकते हैं, घर सजाने के काम में जुट सकते हैं या फिर बाग में नर्गिस उगाने के लिए तालाब बना सकते हैं। आप हजारों ऐसी चीजें ढूंढ सकते हैं जिनका आप निर्माण करें।

कोई पूछ सकता है कि आखिर इन सबका मित्र बनाने की कला से क्या सम्बन्ध है?

इसका सीधा-सादा उत्तर यह है—आप जो भी काम कर रहे हैं, उसमें सुख और पूर्ण सन्तोष अनुभव करेंगे। यदि आप सुखी होंगे, तब दूसरे लोगों से भी सहानुभूति करने लगेंगे। अपनी दिलचस्पियों को आप बंटाना चाहेंगे और इसका परिणाम यह होगा कि दूसरे लोगों को आप क्रियात्मक सहयोग देंगे तथा अच्छे साथी बनने की भावना आपमें स्वयं जागृत हो जायगी।

उस इन्सान की ओर कोई आकर्षित नहीं होता, जिसके उदास और अप्रसन्न चेहरे से जीवन की निराशा टपकती हो।

स्थी महसूस होती है। यह दूसरे लोगों को अपनी ओर आकर्षित कर लेगी।

जब भी मौका मिले हमें ऐसे काम करने चाहिएं जो हमें पसन्द हों। किन्तु आर्थिक कारणों से प्राय यह असम्भव हो जाता है। परिणाम यह होता है कि जीवन एक रूखा नित्यकर्म का चक्कर-सा बन जाता है। हम दुखी और चिड़चिड़े बन जाते हैं। दूसरे लोगों के प्रति हमारे सम्बन्धों पर इसका बुरा असर पड़ता है। इसको दूर करने के लिए हमें बाहर की दिलचस्पियों में इसकी पूर्ति ढूंढने की कोशिश करनी चाहिए।

पढ़ना एक सर्वप्रिय दिलचस्पी है। मैं पहले ही इस बात का जिक्र कर चुका हूं कि कम-से-कम एक पुस्तक, जो कहानियों की न हो, हर महीने पढ़ना एक अच्छी नीति होगी। इससे अपनी खास दिलचस्पी के किसी विषय के सतही ज्ञान से अधिक जानकारी का मौका आपको मिल सकेगा।

हमें हमेशा एक खास पद्धति बनाकर उसके अनुसार पढ़ना चाहिए। पहले साधारण तथा बाद में धीरे-धीरे विशेषज्ञों की पुस्तकें पढ़ सकते हैं।

यदि अकबर के बारे में आपकी दिलचस्पी हो, तब सीधा तरीका यह होगा कि ऐसी पुस्तक पढ़ी जाय जिसमें मोटे तौर पर उस काल का इतिहास और उस वक्त के लोगों के रहन-सहन का वर्णन किया गया हो। इसके बाद स्वयं अकबर के बारे में तथा उससे सम्बन्धित व्यक्तियों तथा उसके राज्य की

प्रमुख घटनाओं के बारे में पढ़ा जाय। बाद में आप स्वयं आस-पास के हाथ की लिखी डायरी या दूसरे लोगों की डायरी जिनमें आसपास का जिक्र हो, पढ़ सकते हैं। यदि इस कार्यक्रम पर ध्यान दें, तब आप थोड़ा ही समय लगने में यही देखेंगे कि आप आसपास के बारे में बहुत जानते हैं।

जब किसी काम में हमारी दिलचस्पी हो, तब उसी काम में लगे दूसरे लोगों से मिलने के लिए हम उत्सुक हो जाते हैं। आजकल तो ऐसी सैकड़ों संस्थाएं खुल गई हैं, जो दिलचस्पी के किसी-न-किसी मामले से सम्बन्ध रखती हैं और इस तरह सैकड़ों नये सम्बन्धों और दोस्ती के द्वार खोल देती हैं।

नये व्यक्तियों से मुलाकात

अपरिचित व्यक्तियों से मिलते समय घबराइये नहीं। नये सदस्यों के स्वागत के लिए इन संस्थाओं में उत्साही मन्त्री सर्वत्र मिलेंगे। ये आपको दूसरे सदस्यों से परिचित करा देंगे। खासकर प्रार्थना करने पर तो अवश्य ऐसा प्रबन्ध हो जायगा। यदि आप संस्था में क्रियात्मक दिलचस्पी लेंगे, तब लोगों से आपकी जान-पहचान जल्दी ही हो जायगी।

जब हम छोटे बच्चे होते हैं, तब हमें स्कूल जाना ही पड़ता है। हममें से बहुत से ऐसे स्कूलों में भेजे जाते हैं, जहां उनकी किसीसे जान-पहचान नहीं होती। शुरू-शुरू में ये बात हमें पसन्द नहीं आती। किन्तु दूसरा उपाय न होने के कारण हमें ... पड़ता है। हममें से कुछ ही ऐसे होंगे जिन्होंने

समाप्त होने से पहले ही कोई दोस्त न बनाया हो।
: के गुजरने तक हममें से अधिकांश स्कूल की
: शोर में पूरी तरह रच जाते हैं और अपने को इसका
लेते हुए पाते हैं।

ज्यों हम बढ़ते जाते हैं, हममें से अधिकांश इस संयो-
ना (एडैप्टेबिलिटी) को खो देते हैं। अपने आराम के
: ऐसा कोई काम करने को तैयार नहीं होते, जिसमें हमें
: कष्ट या अजनबीपन मालूम हो। हम कम-से-कम
ध के रास्ते को अपना लेते हैं। फल यह होता है कि
: जिन्दगी क़दम-क़दम पर खोये हुए अवसरों से लद
: है।

यह भूल करने की छूट आप अपने को न दें। अपनी दिल-
सी के नये मैदानों की खोज करने के लिए साहस से काम
जिए और अपना रास्ता अपने ही बल पर बनाइये। इसके
हुए आपको कभी पछताना न होगा।

हैं तथा इनसे दोनों में वृद्धि के लिए उत्साह भी प्राप्त होती है।

(४) अपने रोज़मर्रा के काम से अलग कोई आकर्षक दिलचस्पी अपने लिए ढूंढिए जो आपके अनुभवों में वृद्धि कर सके तथा आपके दिमाग़ को ताज़ा कर सके।

(५) बहुत अधिक निपुण हो जाने के फेर में न पड़िए। उसी चीज़ में दिलचस्पी रखने वाले दूसरे लोगों की जानकारी प्राप्त करने के लिए हर मौक़े से लाभ उठाइये।

: ७ :

पेचीदा इन्सान

यह बात याद रखने के योग्य है कि हर इन्सान अपने घनिष्ट-से-घनिष्ट मित्र के लिए भी एक पहेली-सी होता है। कभी-न-कभी हम सब पेचीदा बन जाते हैं। कभी-कभी हमारे भावावेशों, अचानक फूट पड़ने वाली उत्तेजना, गम्भीर चुप्पी तथा गुस्से के क्षणों को भी मित्रों को धीरज के साथ बरदाश्त करना पड़ता है। अन्यथा पुरानी मित्रता के टूटने का भी खतरा होता है।

पैरों का छाला, सख्त सिर दर्द, या अचानक निराशा हम में से अत्यधिक शान्त स्वभाव के व्यक्ति को भी उत्तेजित कर देती है। यह बात हमें उस समय याद रखनी चाहिए जिस समय किसी ज्यादा पेचीदा इन्सान से बरत रहे हों। हमें सदैव लोगों को छूट देनी चाहिए, क्योंकि यह संभव है कि हमें पूरे हालात पता न हों। यदि किसीका रोजगार फल-फूल रहा हो, तब भी आप नहीं जान सकते कि अपनी घरेलू जिन्दगी में वह दुखी है या उसे कोई दूसरी तकलीफ सता रही है या अपने किसी नजदीकी प्रिय व्यक्ति के बारे में उसे कोई फिक्र लगी है।

जिन्दगी की दर्द-भरी कहानी यह है कि हम लोग एक दूसरे के बारे में बहुत कम जानते हैं। हम दूसरों को उनके बाहरी रूप से जांचते हैं। हम उनकी अवसाद की घड़ियों,

उनकी चिन्ता की स्पष्ट भावनाओं, नाउम्मीदी और हीनता के कारणों के बारे में कुछ नहीं जानते।

हाल ही में मेरी एक परिचिता ने आत्महत्या कर ली। ऊपर से देखने पर उसके पास ज़िन्दा रहने के लायक सब कुछ था। अर्थात् एक अच्छा मकान, दयालु पति और एक प्यारा बच्चा। प्रश्न है, उसके मन को डावांडोल कर देने के लिए कौनसी छिपी शक्तियां काम कर रही थीं ? समय रहते यदि हमें इसका पता चल भी जाता तब भी क्या हमारा विश्वास और सहानुभूति उसे बचा सकती थी ?

अपनी कमियों से परिचित न रहने का खतरा यह है कि हम अनजाने भी अपने दोस्तों के दिल को ठेस पहुँचा सकते हैं। वे अपने मन में शिकायत लेकर चुपचाप हमसे दूर चले जायंगे। यह निश्चय ही हमारे बीच गलतफहमी और संभवतया गहरी खाई पैदा कर देगी।

अपने दोषों को स्वीकार कीजिए

इस बात में हमें सावधान रहना चाहिए कि अपनी कमियों के लिए दूसरे लोगों को कुरबानी का बकरा न बनावें। कभी-कभी हम अपने किसी कार्य पर या किसी कार्य के न हो सकने पर गुस्से में आ जाते हैं। यह गुस्सा हम दूसरे लोगों से बुरा वर्ताव करके उतारते हैं।

आपने प्रायः लोगों को यह कहते सुना होगा—"मैं ठीक ठीक नहीं जानता कि मैं उससे इस प्रकार क्यों बोला या मैंने ऐसा

रूप क्यों अपनाया।" अनजाने ही ऐसे लोग अपने पर गुस्से होते हैं और यह उत्तेजना दूसरे लोगों से बुरा बर्ताव करने की शक्ल में प्रकट होती है।

यदि कोई इन्सान अनावश्यक तौर पर भावुक हो और हमेशा ही अपमान और दुर्व्यवहार से डरता रहे, तो इसका मतलब है कि उसमें जरूर कुछ खराबी है। अक्सर ऐसा व्यक्ति अत्यधिक हीन-भाव से पीड़ित होता है। ऐसे व्यक्ति को गौर से अपनी जांच तब तक करनी चाहिए, जब तक कि इस दोष का असल कारण उसे पता न लगे।

एक बात हमें हमेशा याद रखनी चाहिए कि प्रायः लोग दयालु होते हैं। जब वे निर्दय दीख पड़ते हैं, तब या तो इसका कारण उनका अविवेक होता है या हमारे ही मानसिक दृष्टिकोण में कोई त्रुटि आ गई होती है और हम अपनी कल्पना से ऐसा सोचने लगते हैं।

हमें कभी चुपचाप कष्ट सहन नहीं करना चाहिए। जब हम समझते हैं कि हमारी शिकायत सच्ची है, तब इस पर फिजूल सोच-विचार में हमें समय खराब नहीं करना चाहिए। इस बारे में हमें साधारण नीति यह बरतनी चाहिए कि सम्बन्धित व्यक्ति से इसके बारे में खुलकर बातचीत कर लें, ताकि उसका सबके लिए सन्तोषजनक समाधान हो सके।

यदि यह बात असम्भव हो, तब समस्त स्थिति का सिहांव-लोकन करते हुए अपने नाम ही एक पत्र लिखना अच्छी योजना

रहेगी। इससे अपने दृष्टिकोण को स्पष्ट करने में हमें मदद मिलेगी तथा हमारे मन के क्रोध को दूर किया जा सकेगा। यह आश्चर्य की बात है कि कागज पर उतारी गई घटनाएं किस प्रकार उचित अनुपात धारण कर लेती हैं। सोचने में जो बातें पहाड़ सी दीख पड़ती हैं, कागज पर उतर आने के बाद वे मामूली सी नज़र आती हैं।

इसका सबसे अच्छा तरीका यह है कि आप लिखते समय यह समझ लें कि आप एक अनुभवी मित्र के सामने अपना दिल खोल रहे हैं। कोई भी बात आप छिपाएं नहीं। जो भी सचाई आपके मन को प्रतीत हो उसे वैसे ही लिख दें। उन अस्पष्ट संदेहों को भी लिखें जो आपके मन के किन्हीं अज्ञात कोनों में चक्कर लगा रहे हों। इस प्रकार हम उस विचित्र शक्ति की भी कुछ जानकारी प्राप्त कर लेंगे जो हमारे प्रत्येक विचार और कार्य के पीछे छिपी हुई है।

यह बात कहने की मुझे जरूरत नहीं कि ऐसा पत्र या तो किसी सुरक्षित जगह में रखा जाय या बेहतर होगा कि नष्ट कर दिया जाय। इस प्रकार पत्र लिखकर आप आश्चर्यचकित रह जायंगे। यह भी सम्भव है कि आप भयभीत हो जायं।

बहुत गहरे मित्र बनाने से बचिये। यह बात खास तौर पर स्त्रियों पर लागू होती है। किसी मित्र से यह आशा नहीं कीजिए कि आपको वह हमेशा पहला स्थान दे। कुछ लोगों के साथ ऐसा हो सकता है, किन्तु हममें से अधिकांश को मित्र का प्रेम दूसरे

लोगों के साथ बंटा हुआ मिलने पर ही सन्तोष करना पड़ता है।

हमें अधिकार-स्थापन (डॉमिनेशन) का प्रयत्न नहीं करना चाहिए। और न ही तब निराशा का अनुभव करना चाहिए जब हमारे दोस्त जैसा हम चाहते हैं वैसा नहीं सोचते या करते।

कुछ लोग इन अर्थों में पेचीदा होते हैं कि वे मित्र तो बना सकते हैं, किन्तु उन्हें रख नहीं सकते। इसका कारण प्रायः अधिक प्यार की भूख होती है, जो इतनी प्रचण्ड होती है कि स्वयं अपने उद्देश्य की पूर्ति नहीं होने देती।

जो अधेड़ व्यक्ति अपने से बहुत ज्यादा युवा लोगों से गहरी दोस्ती करने की कोशिश करता है, वह अपनी अचेतन पैतृक-वृत्ति (प्रोटेक्टिव इन्स्टिंक्ट) का शिकार होता है। वह चाहता है कि कोई उसे प्यार करे और उसे अपना रक्षक और विश्वास-पात्र सलाहकार समझ ले।

बहुत ज़्यादा की आशा मत कीजिए

अधिकतर साधारण व्यक्ति दूसरे व्यक्ति के प्रभुत्व को स्वीकार करने से इन्कार कर देते हैं। अगर आपको मित्रों से सन्तोष नहीं मिलता और आप अपने मित्र सदा बदलते रहते हैं, तब इस बात का पता लगाइये कि आप कहीं उनसे बहुत ज्यादा की आशा तो नहीं करते। किसी व्यक्ति के संसर्ग पर एकाधिकार प्राप्त करने की इच्छा, उसके विचारों और कार्यों की बागडोर अपने हाथ में ले लेने की चाह और उससे लगातार अपने स्नेह का सबूत देने की मांग किसी भी मित्रता को खत्म कर देगी।

यदि आप समझें कि आप एक पेचीदा भावावेश के चक्कर में हैं, तब ऐसा कोई काम हाथ में लीजिए जिसमें कि आपकी सारी शारीरिक और मानसिक शक्तियां लग जायं। इस प्रकार इस चिड़चिड़ेपन और गुस्से का निर्दोष दिशा की ओर उदात्तिकरण (सब्लिमेशन) हो जायगा।

उदात्तिकरण के दूसरे उपाय बाजा बजाना, अच्छे ढंग से घर साफ करना, तेज घूमने के लिए निकल पड़ना, चिट्ठी-पत्री के अधूरे काम को पूरा करने में लग जाना, बाग की खुदाई या लकड़ी का काटना आदि हैं। उत्तेजना बढ़ाने वाले छोटे-छोटे काम इस समय न करने चाहिएं, क्योंकि इनसे मानसिक तनाव बढ़ जाता है।

जिन्दगी की दौड़ में ज्यों-ज्यों हम आगे बढ़ेंगे निश्चय ही हमें ऐसे लोग मिलेंगे जो अत्यधिक पेचीदा दीख पड़ते हैं। सदा के लिए यह नियम बना लीजिए कि बूढ़े लोगों से आप दयालुता का व्यवहार करेंगे। एक दिन आपको भी बूढ़ा होना है। आम तौर पर बूढ़े लोग वफादार, अनुभवी और अत्यधिक सहानुभूतिपूर्ण होते हैं। वे जानते हैं कि जिन्दगी कितनी मुश्किल होती है। वे दूसरे के कष्टों को अनुभव कर सकते हैं चूंकि उन्होंने स्वयं भी कष्ट झेले होते हैं। वे जिन्दगी के उस दौर में पहुँच चुके होते हैं, जहां से एक तटस्थ दर्शक की तरह देख सकें। इसीलिए वे प्रायः ठीक सलाह दे सकते हैं। चाहे हम उनसे सदैव सहमत न हों, फिर भी इस बात के मूल्य को घटाना नहीं चाहिए।

इनमें से अधिकांश लोग बूढ़ों के प्रति अधीनता का प्रदर्शन करते हैं इसलिए हम और [illegible] का [illegible] है तब बूढ़े आदमी इन्हें बहुत पसन्द करते हैं। जिन्दगी की कुछ कहा-नियों को जिन्दगी के [illegible] [illegible] पसन्द करते हैं सुनने के लिए और कुछ [illegible] [illegible] [illegible] तब हम लोगों को कोई हानि नहीं होती। समय के साथ न चल सकने की उनकी असमर्थता तथा आधुनिक विचारों को नापसन्द करने का उनका यह समय में आ सकता है। किन्तु याद रखिए, उन्हें भी हम उतने ही जिद्दी और असहिष्णु प्रतीत होते हैं। वे बहुत से 'आधुनिक' कहे जाने वाले विचारों को अपनी जिन्दगी में पुराने होते देख चुके होते हैं और इसलिए हमारे जोश के प्रति उनकी विनोद-भरी उपेक्षा के लिए उन्हें दोष नहीं दिया जा सकता।

यहां उम्र के प्रत्येक अविवाहित इन्सान को आप 'पराजित' व्यक्ति न समझें। उनके अविवाहित रहने का यह भी कारण हो सकता है कि इस प्रकार जिन्दगी बिताना ही वे ज्यादा पसन्द करते हों। कुछ भी क्यों न हो यह बात बिलकुल सम्भव है कि वे सुखी और उपयोगी जिन्दगी बिता रहे हों। क्योंकि उनकी राय आपकी राय से नहीं मिलती, इसलिए उन्हें 'अजीबोगरीब' मान लेना अनुचित है।

बूढ़े और बीमार

मुसीबत में फंसे लोगों और बीमार आदमियों के प्रति सदा दयालु होना चाहिए। समझदार और विश्वासपात्र होने की

मशहूरी प्राप्त करने की आप सदा कोशिश कीजिए। मुसीबत में फंसे इन्सान को या बीमार आदमी को दोस्तों की अधिक आवश्यकता होती है। अगर वे जल्दी ही क्षुब्ध हो जायं या आपकी शिकायतें करने लगें, तब भी हमें इसकी फिक्र नहीं करनी चाहिए। हमें उनकी जगह अपने आपको रखकर उनकी परिस्थिति समझने की कोशिश करनी चाहिए। क्या ऐसी स्थिति में हम धीरज रख सकते हैं? क्या सहानुभूति से हमारी बात सुनने वाले व्यक्ति के सामने हम अपने दिल के गुबार निकालने के प्रलोभन से अपने को बचा सकते हैं?

बीमार आदमी इस विचार से भयभीत होते हैं कि कहीं वे भुला तो नहीं दिये गए। यदि हम उनके इस डर को प्रेम से दूर कर सकें, तब हम पायगे कि उनकी प्रतिक्रिया बाहरी दुनिया से क्षुब्ध होने की बजाय और भी ज्यादा दिलचस्पी लेने की होगी। चारदीवारी में कैद बिस्तर पर पड़े इन्सान को कभी-कभी देखने के लिए जाने का उसके दिल पर काफी असर पड़ता है।

अजीब और पेचीदा लोगों— अर्थात् रूखे, उकता देने वाले, असंतुष्ट, झगड़ालू और कट्टर लोगों के प्रति भी दयालुता से बरतिये। उन्हें नापसन्द करने पर भी उनके प्रति हमें दयापूर्ण व्यवहार करने की कोशिश करनी चाहिए।

सबसे बड़ी बात यह है कि किसी अन्य व्यक्ति द्वारा कही गई किसी बातको सुनकर हमें किसी व्यक्ति के विरुद्ध पूर्व धारणा बना लेनी चाहिए। हमें मनोविज्ञान के ज्ञान को उपयोग

अपनी पुस्तक 'प्रेम एक चुनौती है' में फ्लोरेंस साबरा लिखती हैं—"...हम अपनी बहुत-सी तीव्र इच्छाओं से अपरिचित ही रहते हैं। हमारी भावनाएं प्रायः युक्तियुक्त नहीं होतीं क्योंकि वे मनोवेग और अभिलाषा के सम्मिश्रण से बनी होती हैं। सच तो यह है कि हम तो भीतरी उथल-पुथल और अपनी स्नायुओं की हलचलों से ही बने होते हैं। अपने कार्यों के नहीं, बल्कि अपनी इच्छाओं के अनुरूप ही हम होते हैं।

इस बात को मंजूर करके कि हम खुद भी काफी पेचीदा हैं तथा दूसरों के पेचीदा प्रतीत होने पर उनके प्रति सहिष्णु बन कर हम धीरे-धीरे सद्भावना का एक बड़ा और कीमती भण्डार जमा कर सकते हैं। सहृदय होने की महत्ता भी तब हमें प्राप्त हो सकती है।

स्मरणीय बातें

१. किसी-न-किसी समय हम सब ही पेचीदा हो जाते हैं। इस लिए जिस तरह की छूट दूसरे आपको देते हैं, उसी प्रकार की छूट आपको भी उन्हें देनी चाहिए।

मशहूरी प्राप्त करने की आप सदा कोशिश कीजिए। मुसीबत
फंसे इन्सान को या बीमार आदमी को दोस्तों की अधिक आव
श्यकता होती है। अगर वे जल्दी ही क्रुद्ध हो जायं या आपक
शिकायतें करने लगें, तब भी हमें इसकी फिक्र नहीं करनी चाहिए
हमें उनकी जगह अपने आपको रखकर उनकी परिस्थि
समझने की कोशिश करनी चाहिए। क्या ऐसी स्थिति में ह
धीरज रख सकते हैं? क्या सहानुभूति से हमारी बात सुन
वाले व्यक्ति के सामने हम अपने दिल के गुबार निकालने
प्रलोभन से अपने को बचा सकते है?

बीमार आदमी इस विचार से भयभीत होते हैं कि कहीं
भुला तो नहीं दिये गए। यदि हम उनके इस डर को प्रेम
दूर कर सकें, तब हम पायगे कि उनकी प्रतिक्रिया बाहरी दुनिय
से क्रुद्ध होने की बजाय और भी ज्यादा दिलचस्पी लेने की होगी
चारदीवारी में कैद बिस्तर पर पड़े इन्सान को कभी-कभी देखन
के लिए जाने का उसके दिल पर काफी असर पड़ता है।

अजीब और पेचीदा लोगों— अर्थात् रूखे, उकता देने वाले
असंतुष्ट, झगड़ालू और कट्टर लोगों के प्रति भी दयालुता से
बरतिये। उन्हें नापसन्द करने पर भी उनके प्रति हमें दयापूर्ण
व्यवहार करने की कोशिश करनी चाहिए।

सबसे बड़ी बात यह है कि किसी अन्य व्यक्ति द्वारा कही
गई किसी बातको सुनकर हमें किसी व्यक्ति के विरुद्ध पूर्व धारणा
नहीं बना लेनी चाहिए। हमे मनोविज्ञान के ज्ञान को उपयोग

में जाकर उन कारणों को समझने की कोशिश करनी चाहिए जिनके कारण वह व्यक्ति ऐसा बनने को मजबूर हुआ है। बेवकूफ माता-पिता, आत्म-विश्वास की न्यूनता, किसी सुअवसर का न मिलना, बारम्बार मिलने वाली असफलताएं, टीका-टिप्पणी का भय—ये सब बातें, और सैकड़ों दूसरी बातें, जिन्दगी के प्रति व्यक्ति के रुख का निर्माण करती हैं।

अपनी पुस्तक 'प्रेम एक चुनौती है' में फ्लोरेंस सोबरी लिखती हैं—"...हम अपनी बहुत-सी तीव्र इच्छाओं से अपरिचित ही रहते हैं। हमारी भावनाएं प्रायः युक्तियुक्त नहीं होतीं क्योंकि ये मनोवेग और अभिलाषा के सम्मिश्रण से बनी होती हैं। सच तो यह है कि हम तो भीतरी उथल-पुथल और अपनी स्नायुओं की हलचलों से ही बने होते हैं। अपने कार्यों के नहीं, बल्कि अपनी इच्छाओं के अनुरूप ही हम होते हैं।

इस बात को मंजूर करके कि हम खुद भी काफी पेचीदा हैं तथा दूसरों के पेचीदा प्रतीत होने पर उनके प्रति सहिष्णु बन कर हम धीरे-धीरे सद्भावना का एक बड़ा और कीमती भण्डार जमा कर सकते हैं। सहृदय होने की मशहूरी भी तब हमें प्राप्त हो सकती है।

स्मरणीय बातें

१. किसी-न-किसी समय हम सब ही पेचीदा हो जाते हैं। इस लिए जिस तरह की छूट दूसरे आपको देते हैं, उसी प्रकार की छूट आपको भी उन्हें देनी चाहिए।

सहानुभूति प्राप्त करने की आप सदा कोशिश कीजिए। मुसीबत में पड़े इन्सान को या बीमार आदमी को दोस्तों की अधिक आवश्यकता होती है। अगर वे जल्दी ही गुस्सा हो जायं या आपकी शिकायतें करने लगें, तब भी हमें इसकी फिक्र नहीं करनी चाहिए। हमें उनकी जगह अपने आपको रखकर उनकी परिस्थिति समझने की कोशिश करनी चाहिए। क्या ऐसी स्थिति में हम धीरज रख सकते हैं? क्या सहानुभूति से हमारी बात सुनने वाले व्यक्ति के सामने हम अपने दिल के गुबार निकालने के प्रलोभन से अपने को बचा सकते हैं?

बीमार आदमी इस विचार से भयभीत होते हैं कि कहीं वे भुला तो नहीं दिये गए। यदि हम उनके इस डर को प्रेम से दूर कर सकें, तब हम पायगे कि उनकी प्रतिक्रिया बाहरी दुनिया से दुःख होने की बजाय और भी ज्यादा दिलचस्पी लेने की होगी। चारदीवारी में कैद बिस्तर पर पड़े इन्सान को कभी-कभी देखने के लिए जाने का उसके दिल पर काफी असर पड़ता है।

अजीब और पेचीदा लोगों— अर्थात् रूखे, उकता देने वाले, असंतुष्ट, झगड़ालू और कट्टर लोगों के प्रति भी दयालुता से बरतिये। उन्हें नापसन्द करने पर भी उनके प्रति हमें दयापूर्ण व्यवहार करने की कोशिश करनी चाहिए।

सबसे बड़ी बात यह है कि किसी अन्य व्यक्ति द्वारा कही गई किसी बातको सुनकर हमें किसी व्य[illegible] रुद्ध पूर्व धार[illegible] नहीं बना लेनी चाहिए। हमें मनो[illegible] को उप[illegible]

मशहूरी प्राप्त करने की आप सदा कोशिश कीजिए। मुसीबत में फंसे इन्सान को या बीमार आदमी को दोस्तों की अधिक आवश्यकता होती है। अगर वे जल्दी ही क्षुब्ध हो जायं या आपसे शिकायतें करने लगें, तब भी हमें इसकी फिक्र नहीं करनी चाहिए। हमें उनकी जगह अपने आपको रखकर उनकी परिस्थिति समझने की कोशिश करनी चाहिए। क्या ऐसी स्थिति में हम धीरज रख सकते हैं? क्या सहानुभूति से हमारी बात सुनने वाले व्यक्ति के सामने हम अपने दिल के गुबार निकालने के प्रलोभन से अपने को बचा सकते हैं?

बीमार आदमी इस विचार से भयभीत होते हैं कि कहीं वे भुला तो नहीं दिये गए। यदि हम उनके इस डर को प्रेम से दूर कर सकें, तब हम पायगे कि उनकी प्रतिभा या बाहरी दुनिया से क्षुब्ध होने की बजाय और भी ज्यादा दिलचस्पी लेने की होगी। चारदीवारी में कैद बिस्तर पर पड़े इन्सान को कभी-कभी देखने के लिए जाने का उसके दिल पर काफी असर पड़ता है।

अजीब और पेचीदा लोगों— अर्थात् रूखे, धकता देने वाले, असंतुष्ट, झगड़ालू और कट्टर लोगों के प्रति भी दयालुता से बर्तिये। उन्हें नापसन्द करने पर भी उनके प्रति हमें दयापूर्ण व्यवहार करने की कोशिश करनी चाहिए।

सबसे बड़ी बात यह है कि किसी अन्य व्यक्ति द्वारा कही किसी बातको सुनकर हमें किसी व्यक्ति के विरुद्ध पूर्व- ग्रह नहीं बना लेनी चाहिए। हमें मनोविज्ञान के ज्ञान को

में लाकर उन शक्तियों को समझने की कोशिश करनी चाहिए जिनके कारण वह व्यक्ति ऐसा बनने को मजबूर हुआ है। बेवकूफ माता-पिता, आत्म-विश्वास की न्यूनता, किसी सुअवसर का न मिलना, बारम्बार मिलने वाली असफलताएं, टीका-टिप्पणी का भय—ये सब बातें, और सैकड़ों दूसरी बातें, जिन्दगी के प्रति व्यक्ति के रुख का निर्माण करती हैं।

अपनी पुस्तक 'प्रेम एक चुनौती है' में फ्लोरैंस सीबरी लिखती हैं—"...हम अपनी बहुत-सी तीव्र इच्छाओं से अपरिचित ही रहते हैं। हमारी भावनाएं प्रायः युक्तियुक्त नहीं होतीं क्योंकि वे मनोवेग और अभिलाषा के सम्मिश्रण से बनी होती हैं। सच तो यह है कि हम तो भीतरी उथल-पुथल और अपनी स्नायुओं की हलचलों से ही बने होते हैं। अपने कार्यों के नहीं, बल्कि अपनी इच्छाओं के अनुरूप ही हम होते हैं।

इस बात को मंजूर करके कि हम खुद भी काफी पेचीदा हैं तथा दूसरों के पेचीदा प्रतीत होने पर उनके प्रति सहिष्णु बन कर हम धीरे-धीरे सद्भावना का एक बड़ा और कीमती भण्डार जमा कर सकते हैं। सहृदय होने की महत्ता भी तब हमें प्राप्त हो सकती है।

स्मरणीय बातें

किसी-न-किसी समय हम सब ही पेचीदा हो जाते हैं। हम चाहते हैं कि दूसरे हमारी परवाह करें, उसी प्रकार की छूट उन्हें देनी चाहिए।

२. अपनी कमियों को ईमानदारी से कबूल कीजिए। इस प्रकार अपने मित्रों को चोट पहुँचाने से आप बच सकेंगे।

३. शिकायतें सुनने या करने में कभी दिलचस्पी न लीजिए।

४. जब आपका मिजाज़ बिगड़ जाय, तब कोई ऐसा काम कीजिए जो आपकी समस्त शक्ति और ध्यान मांगता हो। इस प्रकार आप अपने को सही कर लेंगे।

५. यदि कुछ ऐसे भी पेचीदा लोग हों, जिन्हें आप प्यार नहीं कर सकते, उनसे भी हमेशा दयालुता से बरतने की कोशिश कीजिए।

: ८ :

व्यावहारिक सुग्रवसर

मित्र बनाने की अभिलाषा ही पर्याप्त नहीं। इसको कार्यान्वित भी करना चाहिए। हमारे मित्रता के प्रस्तावों का दूसरे भी स्वागत करेंगे। यदि एक ऐसे व्यक्ति के रूप में हम प्रसिद्धि प्राप्त कर सकें जो दिलचस्प कार्य करता हो, तब लोग हमसे परिचय प्राप्त करने के लिए स्वयं भी मौके खोज निकालेंगे। इसके विरुद्ध यदि मित्र बनाने की हमारी इच्छा की शुरुआत और अन्त अकर्मण्य चाहना हो, तब हम इस काम में तनिक भी आगे नहीं बढ़ सकते।

अभी तक हमने उन उपायों तक ही अपने को सीमित रखा है जिनसे कि हम दूसरे लोगों के प्रति अपने आपको उत्तरदायी बना सकें। मित्र बनाने के दृष्टिकोण से अपने व्यक्तित्व को ज्यादा आकर्षक किस प्रकार बनाया जाय इस समस्या पर विचार किया है, ताकि हम ऐसे व्यक्ति बन सकें जिसके बारे में दूसरे लोग जानकारी प्राप्त करना चाहें।

इस [illegible] ~म होने वाले मित्रों से किस प्रकार मिलना [illegible] परिचय प्राप्त करना चाहिए, इसके व्याव- [illegible] चार करेंगे।

मान लीजिए कि हम एक नवयुवक की समस्या पर सोच रहे हैं, जिसे अपनी रोटी कमाने के लिए एक अजनबी शहर में अजनबियों के बीच रहना पड़ रहा है। अधिकांश समय वह एक छोटे से सोने के कमरे में गुजारता है। शीघ्र ही वह अपने आपको इतना एकाकी अनुभव करने लगेगा जिसका वर्णन नहीं किया जा सकता।

वह क्या कर सकता है ? निश्चय ही वह अपनी फुरसत के कुछ घण्टे अकेले घूमकर बिता सकता है; शाम सिनेमा में काट सकता है; और रातें सम्भवतया बिस्तर पर लेटे, जागते और अपने तकिये को आंसू से भिगोते हुए व्यतीत कर सकता है। किन्तु यदि वह समझदार हो, तब वह व्यर्थ की मुसीबत में समय नहीं काटेगा। वह मन-ही-मन अपने में सोचेगा—"मैंने इस शहर में रहना है। सुखी रहने का मैं पक्का इरादा कर चुका हूं। इसलिए अब मैं क्या करूं ?"

परिश्रमी व्यक्ति के लिए दिलचस्पी की चीजें

इसका उत्तर अधिकतर उसकी दिलचस्पी पर निर्भर होगा। एक परिश्रमी व्यक्ति पढ़ने और मनन करने में सुख अनुभव कर सकता है। यह आवश्यक नहीं कि यह अध्ययन सर्वथा एकाकी किया जाय। जाड़ों की लम्बी रातों में अधिकांश शहरों में कई स्कूल विद्यार्थियों के लिए अस्थायी श्रेणियां लगाते हैं। औसत विद्यार्थी की हैसियत देखते हुए खर्च भी अधिक नहीं होता। बहुत से विषयों की शिक्षा इनमें प्राप्त की

जा सकती है जैसे साहित्य, मनोविज्ञान, दर्शन, इतिहास, अर्थ-शास्त्र आदि।

इसके अतिरिक्त लकड़ी की खुदाई, ललित-कला, मिट्टी के बर्तन बनाने की कला, चमड़े के काम, तेज़ाब से खुदाई करने आदि के कामों की शिक्षा के लिए भी बहुत से स्कूल चलते हैं। इनमें भी फीस कम ही देनी पड़ती है। स्वास्थ्य-रक्षा और शारीरिक व्यायामों की शिक्षा के भी स्कूल या क्लब होते हैं, जिनमें अपेक्षाकृत कम फीस लगती है।

इन स्कूलों में दूसरे ऐसे युवा साथियों से उसे मिलने का अवसर प्राप्त होगा, जो इन्हीं कामों में दिलचस्पी रखते हैं। इससे वह विभिन्न सभा-सोसाइटियों और सामाजिक हलचलों के भी सम्पर्क में आ जायगा, जो कि इन संस्थाओं में या इनसे बाहर हों।

यदि नाटक खेलने या फिल्म तैयार करने में उसकी दिलचस्पी हो, तब वह किसी शौकिया नाटक कम्पनी या फिल्म सोसाइटी को ढूंढ सकता है। प्रायः सब ही बड़े नगरों में ऐसी सोसाइटियां होती हैं। यदि इनका पता न लग सके, तब स्थानीय किसी अखबार को पत्र लिखकर उसका उत्तर डाक से या अखबार के पत्रों के कालम में प्राप्त किया जा सकता है। ऐसी संस्थाओं के मन्त्री नये उत्साहियों को खोजने के लिए आतुर रहते हैं। पत्र लिखते समय उत्तर के लिए टिकट लगा लिफाफा साथ बन्द कर देना चाहिए।

सामाजिक सेवा के सुअवसर

अन्तिम काम सामाजिक सेवा का है, हालांकि यह किसी भी अवस्था में कम महत्वपूर्ण नहीं। यदि संयोगवश यह व्यक्ति किसी पीड़ित-क्षेत्र में रहता हो, तब उसे उपयोगी काम करने का काफी अवसर मिल सकता है। इसे करने में उसे आनन्द भी मिलेगा। यह क्षेत्र खास तौर पर अधिक उम्र के लोगों को आकर्षित कर सकता है। जिन स्त्रियों के बच्चे बड़े हो गए हों और जो अपने जीवन में सूनापन अनुभव करती हों या वे अविवाहित व्यक्ति जो एकाकी हों और जिन्दगी से अपने को असन्तुष्ट पाते हों, इन कामों में रस ले सकते हैं।

स्त्रियों के लिए दस्तकारी, नाच, व्यायाम, नाटक, साहित्य अर्थ-शास्त्र, सुई के काम तथा सैकड़ों दूसरे ऐसे काम हैं, जिनकी शिक्षा के लिए स्कूल खुले हुए हैं। ये स्कूल संस्थाओं के अन्तर्गत होते हैं जिनकी देख-रेख में इनका काम चलाया जाता है, ऐसे कामों में सहायता की हमेशा जरूरत होती है और आप इनमें हाथ बंटा सकते हैं। थोड़ी पूछताछ करने पर यह समस्या हल हो सकती है कि आवेदन-पत्र कहां दिया जाय।

स्वयंसेवक हस्पताल दिलचस्पी का एक अन्य अवसर उपस्थित करते हैं। खास तौर पर अधिक उम्र के व्यक्तियों के लिए ये अच्छे रहते हैं। यह इनके लिए पैसे इकट्ठे करने के काम में, पट्टियां तैयार करने वाली सहयोग संस्थाओं में और हस्पताल से [illegible] गए जरूरतमन्द लोगों को सहायता पहुंचाने के

दिलचस्पी का अच्छा अवसर राजनैतिक मैदान में भी प्राप्त हो सकता है। प्रत्येक राजनैतिक दल की जवानों और वृद्धों के लिए बहुत सी संस्थाएं होती हैं। इस सम्बन्ध में भी उपरोक्त व्यक्ति को स्थानीय संघटनकर्ता से मिलना होगा। उसमें इतनी योग्यता होनी चाहिए कि वह चुनाव आंदोलनों, बातचीत, बहस, विभिन्न संस्थाओं और सार्वजनिक सभाओं में हिस्सा ले सके। यदि ऐसा हुआ तब वह बहुत से उत्सवों, व्याख्यानों और नृत्यों में शामिल हो सकता है।

घूमने-फिरने, साइकिल-सवारी और विभिन्न खेलों की भी अपनी क्लबें होती हैं। प्रायः सभी शहरों में स्वास्थ्य सम्बन्धी संस्थाएं भी होती हैं तथा नाच के स्कूल और व्यायाम की क्लबें भी होती हैं। यदि फुरतीले प्रतियोगितापूर्ण खेलों, जैसे हाकी, बैडमिंटन आदि का उसे शौक हो, तब इस क्षेत्र में भी उसे काफी मित्रों के चुनाव का मौका मिल सकता है।

फिर कुछ सर्वथा सांस्कृतिक संस्थाएं भी होती हैं। सब स्थानों में उसे ऐसे दल मिलेंगे जो उत्साही प्रकृति-प्रेमी, फोटोग्राफर, संगीत-प्रेमी, पाठक, ग्राम्य-गीतों के विद्यार्थी, इतिहास या भवन-निर्माण की कला का शौक रखते हों। ऐसी भी संस्थाएं हैं जो आधुनिक भाषाओं के अध्ययन में सदैव लगी रहती हैं तथा अपने देश में बसने वाले इन देशों के नागरिकों के साथ मित्रतापूर्ण सम्बन्धों को बढ़ाती रहती हैं।

सामाजिक सेवा के सुअवसर

अन्तिम काम सामाजिक सेवा का है, हालांकि यह किसी भी अवस्था में कम महत्वपूर्ण नहीं। यदि संयोगवश यह व्यक्ति किसी पीड़ित-क्षेत्र में रहता हो, तब उसे उपयोगी काम करने का काफी अवसर मिल सकता है। इसे करने में उसे आनन्द भी मिलेगा। यह क्षेत्र खास तौर पर अधिक उम्र के लोगों को आकर्षित कर सकता है। जिन स्त्रियों के बच्चे बड़े हो गए हों और जो अपने जीवन मे सूनापन अनुभव करती हों या वे अविवाहित व्यक्ति जो एकाकी हों और जिन्दगी से अपने को असन्तुष्ट पाते हों, इन कामों मे रस ले सकते हैं।

स्त्रियों के लिए दस्तकारी, नाच, व्यायाम, नाटक, साहित्य अर्थ-शास्त्र, सुई के काम तथा सैकड़ों दूसरे ऐसे काम हैं, जिनक शिक्षा के लिए स्कूल खुले हुए हैं। ये स्कूल संस्थाओं के अन्तर्गत होते हैं जिनकी देख-रेख मे इनका काम चलाया जाता है, ऐसे कामों में सहायता की हमेशा जरूरत होती है और आप इनमें हाथ बंटा सकते हैं। थोड़ी पूछताछ करने पर यह समस्या हल हो सकती है कि आवेदन-पत्र कहां दिया जाय।

स्वयंसेवक हस्पताल दलचस्पी का एक अन्य अवसर उपस्थित करते हैं। खास तौर पर अधिक उम्र के व्यक्तियों के लिए ये अच्छे रहते हैं। वह इनके लिए पैसे इकट्ठे करने के काम में, पट्टियां तैयार करने वाली सहयोग संस्थाओं मे और हस्पताल से खारिज किये गए जरूरतमन्द लोगों को सहायता पहुंचाने के

काम में मदद दे सकते हैं। यदि किसी को इस काम में दिलचस्पी हो तब बाहरी मदद देने वाली इन विभिन्न संगठित स्वयंसेवक संस्थाओं के मन्त्रियों को या शहर के दानाधीश को लिख सकते हैं।

एक अन्य अवसर उन कार्यों में भी प्राप्त हो सकता है जो रिहा-शुदा कैदियों और युवा अपराधियों की सहायता व सुधार के लिए सरकारी अधिकारियों के सहयोग में विभिन्न सार्वजनिक संस्थाएं करती हैं। इसके लिए एक खास किस्म के स्वभाव की आवश्यकता होती है। 'पापियों' को सुधारने और 'भला करने' के भाव से भ्रमित हो जाने के बदले इन कामों के लिए स्वस्थ विनोद-वृत्ति और मनुष्य की प्रकृति में गहरी दिलचस्पी का होना अधिक अच्छा है।

केवल 'भला करने' का ख्याल रखने से तो बड़ा गम्भीर नतीजा निकल सकता है और इस बात की भी संभावना रहती है कि वह व्यक्ति अपने साथियों के लिए हमेशा के लिए चुभने वाला कांटा बन जाय।

अपने अनुपात-ज्ञान को बनाये रखिए

बनने वाले मित्रों तक पहुँच करने के लिए हम जो भी उपाय बरतें उनमें यह बात जरूरी है कि हम अपने अनुपात-ज्ञान (सेन्स ऑफ प्रोपोर्शन) को कभी न खोयें। यदि किसी स्थानीय संस्था के किसी महत्वपूर्ण आन्दोलन को चलाने का अधिकांश

उत्तरदायित्व हम पर ही हो, तब इसका यह मतलब नहीं कि यदि हम अपनी कोशिशों को बन्द कर दें तब आन्दोलन ही ढ़ह जायगा। बहुत से दोस्त बना लेने और कुछ प्रभाव जमा लेने का यह अर्थ नहीं कि हम छोटे-मोटे तानाशाह बनने की कोशिश करें।

ऐसा लोग इसलिए करते हैं कि महत्त्वपूर्ण बनने और दूसरों पर प्रभुत्व जमाने की उनमें एक अचेतन वासना काम कर रही होती है। यदि यह भूल हम करेंगे तब जो कुछ भी भलाई हमने की है उसे चौपट कर डालेंगे और अपने चरित्र के सम्बन्ध में लोगों पर बुरा असर डालेंगे। कभी-कभी इस प्रलोभन से बचना कठिन होता है, खास तौर पर उस हालत में जब कि खुशामदी, जो वास्तव में हमारे मित्र नहीं होते, हमें यह मानने के लिए उकसायें कि हम अनिवार्य बन गए हैं।

यदि हम अपने प्रति कड़ाई से ईमानदारी बरतें, तब हम उदार और हार्दिक प्रशंसा तथा व्यर्थ की शरारत-भरी खुशामद में हमेशा फर्क देख सकते हैं।

अपने आपको मशीन के एक पुर्जे के समान समझना अक्ल-मन्दी है। चतुर पुराने सेनापति के शब्दों को याद रखिए। एक नाजुक मोर्चे को जीतने पर प्रशंसकों ने जब उसे बधाई दी, तब कतार में खड़े एक सिपाही की ओर इशारा करके उसने कहा—"यदि ऐसे सिपाही मेरे साथ न होते, तब आप मेरा नाम भी नहीं सुनते।"

अजनबी लोगों तक पहुँचकर उनसे मित्रता करने के लिए साहस की आवश्यकता होती है। हम हमेशा शिकायत करते हैं कि हमारे जीवन में कोई नया अद्भुत मौका नहीं आता। यह मित्र बनाना वास्तव में ऐसा ही काम है।

हमारा जीवन छिपे हुए खतरों से पूर्ण सूनेपन का ऐसा रूप ले सकता है जिसमें हीनता के भाव और खतरनाक शत्रु के समान हृदय में विचरण करने वाले भय हमें किसी छाया में ही दबे रहने पर मजबूर कर दें। हम दुनिया मे दूर भागकर अपने अन्दर भी छिप सकते हैं और उच्च साहस से काम लेकर आगे की ओर भी बढ़ सकते हैं। इन दोनों बातों में से एक को चुनना हमारा काम है।

जब हम दूसरों से मिलने तथा जानने की वास्तविक कोशिश करते हैं, तब उनकी दिलचस्पी और स्नेह से हमें जो आत्म-विश्वास प्राप्त होता है उसकी सहायता से हम तेजी से आगे बढ़ते चले जाते हैं। इस प्रकार वह छाया कम अशुभ होती जाती है और हम धीरे-धीरे अपने 'शत्रुओं' पर विजय पा लेते हैं।

यदि आपकी दिलचस्पियों में दिलचस्पी रखने वाला कोई व्यक्ति आपको न मिले, तब स्थानीय अखबारों से मदद लेने की कोशिश को न भूलिये। प्रकाशित करने के लिए यदि कोई पत्र इन अखबारों को भेजा जाय, तब प्राय: इनसे उत्तर प्राप्त हो जाता है। प्रत्येक सम्पादक इस बात को अपना कर्त्तव्य समझता

है कि हरेक गंभीर पूछताछ का उत्तर दे, खास तौर पर उस हालत में जबकि आप उत्तर के लिए एक टिकट लगा लिफाफा साथ भेजने का ख्याल रखें।

इस बात का ध्यान रखिये कि आपका कोई निश्चित लक्ष्य हो। आप जो भी करना चाहते हों, उसका दृढ़ निश्चय कर लें। बिना उद्देश्य के जीवन बिताने वाले व्यक्ति के मन में सदा एक अप्रिय भावना-सी रहती है कि वह दो-चार इंच दूर रह जाने से ही किसी कीमती चीज से वंचित रह गया है।

अगर आप सुखी होना और अच्छे मित्र बनाना चाहते हैं, तब क्रियात्मक कोशिश करना आपका ही कर्त्तव्य है। यह काम आपके लिए दूसरा कोई नहीं कर सकता। दूसरे आपको सलाह दे सकते हैं, किन्तु यदि आप कोशिश न करें, तब अधिक कुछ नहीं हो सकेगा।

स्मरणीय बातें

१. यदि आप मित्र बनाना चाहते हैं, तब दूसरे लोगों को जानने और उनसे मिलने की क्रियात्मक कोशिश कीजिए।

२. आपकी कोशिशें आपकी दिलचस्पियों के अनुसार होनी चाहिएं तथा अपनी हलचल के प्रत्येक क्षेत्र में आपको खोज करनी चाहिए।

३. यदि आपको अपनी-सी दिलचस्पी रखने वाले लोग न मिलें तब यह बात न भूलिए कि आपका स्थानीय अखबार इस कार्य में आपकी सहायता कर सकता है।

४. तानाशाह बनकर या अपना बहुत अधिक महत्त्व समझ कर अपने आपको बिगाड़िए नहीं।

५. इस बात का पक्का पता लगाइये कि जो प्यार करना चाहते हैं उसे जानते भी हैं या नहीं। इसके बाद अपनी चाह के काम को कर डालिए। व्यक्तिगत गुण स्वयं व्यक्ति पर निर्भर होते हैं।

बारह स्मरणीय बातें

१. यह मत समझिये कि लोग आपको नापसन्द करते हैं। अधिकांश लोग हमेशा आपके मित्रता प्रकट करने पर इसका प्रत्युत्तर देंगे।

२. दूसरे लोग पहले बोलें इस बात की प्रतीक्षा न कीजिये। उन्हें जानने के लिए आप स्वयं क्रियात्मक कोशिश कीजिये।

३. अपने आपको अजनबी या एकाकी व्यक्ति न समझिये। यह भी मत समझिये कि आप दूसरे लोगों से बुरे हैं।

४. दूसरे लोगों पर और क्या असर पड़ रहा है, इस बात की फिक्र न कीजिये तथा हरेक को खुश करने की सनक भी पैदा न कीजिये।

५. यदि दूसरे लोग पेचीदा प्रतीत हों, तब झुंझलाने या निराश होने की कोई आवश्यकता नहीं है।

उनपर अपनी राय लादने की कोशिश मत कीजिये।

यह कभी मत भूलिये कि शायद वे लोग कष्ट में हों या चिंतित हों और आप भी उन्हें उतने ही पेचीदा प्रतीत हो रहे हों।

६. किसी के प्रति भी अशिष्टता या निर्दयता का व्यवहार मत कीजिये।

७. दिल लगाने वाली ऐसी दिलचस्पी खोजना न भूलिये जो मित्रता के लिए आपको अवसर प्रदान करे और अत्यधिक निराशा के समय भी कष्टों के सहन करने में आपकी सहायता करे।

८. किसी बातचीत में भी एकाधिकार जमाने की कोशिश मत कीजिए।

मत भूलिये कि यदि आप दूसरों को अपनी बात कहने का मौका देंगे, तब लोग न सिर्फ आपका साथ चाहेंगे किंतु आपकी बात भी वे अधिक तत्परता से सुनने को तैयार हो जायंगे।

९. अपने आपको बहुत अधिक मत घसीटिये, अपने आपसे बहुत अधिक आशा मत करिए।

भूलिए मत कि अत्यधिक शारीरिक और मानसिक श्रम से आदमी चिड़चिड़ा हो जाता है और ऐसा करने से जहां तक मित्रता का सम्बंध है आप अपने आपको पेचीदा व्यक्ति बना लेंगे।

१०. सुनी-सुनाई बातों से किसी के विरुद्ध पहले से राय बना लेने की आदत अपने में न पड़ने दीजिए।

दूसरों पर फैसले मत दीजिए। यदि किसीके बारे में आप कोई अच्छी बात नहीं कह सकते, तब आपके लिए अच्छा है कि आप चुप रहें।

कोई भी व्यक्ति पूर्ण नहीं और इस सत्य से आप भी शामिल हैं।